80-194
1-7

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ

1
1990

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICA
ANUL XLI, NR. 1, IANUARIE 1990

CUPRINS

* * * : Programul — Manifest al „Societății profesorilor de educație fizică și sport din România 1

TEORIE — STUDII — CERCETARI

MARIA ȘERBAN : Contribuții teoretice și practice privind selecția și orientarea psihologică a copiilor și juniorilor . 8

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

* * * : Exerciții și jocuri de mișcare pentru preșcolari . 12

V. FĂRCAȘ : Elemente de corelare și influențare a formelor de manifestare a vitezei în lecția de educație fizică (I) . 24

TEHNICA — METODICA — ANTRENAMENT

D. GÎRLEANU și RODICA GÎRLEANU : Contribuții la elaborarea modelului pregătirii săritorului în lungime (II) . 32

MEDICINA SPORTIVA

V. IGNAT : Studiu comparativ privind parametrii biologici cu pondere în performanță la handbal și volei masculin 47

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

A. RAȚIU și A. MAN : Sportul în timpul liber al elevelor . 53

OPINII — CONSULTAȚII

A. DUCA : Dezvoltarea calității de viteză la clasele I—IV . 57

I. VÎLCU : Fotbalul feminin în actualitate 60

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Din istoria gîndirii și creației științifice și tehnice în domeniul educației fizice și sportului (IV) 62

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 14 03. Costul unui abonament pe un an 120 lei. Abonamentele pentru străinătate prin „ROMPRESFILATELIA“ — Serviciul export-import presă Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—291.
Telex 10376 presfir București

PROGRAMUL — MANIFEST AL „SOCIETĂȚII PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN ROMÂNIA"

Societatea profesorilor de educație fizică și sport din România a fost înființată la 5 ianuarie 1990. Comitetul de inițiativă prezintă acum manifestul-program, pentru a fi cunoscut de toți profesorii din domeniul educației fizice și sportului, în vederea dezbaterii lui și aprobării în proxima adunare generală.

„Societatea profesorilor de educație fizică și sport" este o asociație profesională, metodică-științifică a profesorilor de specialitate, urmărind reașezarea și promovarea activităților de educație fizică, sport și recreație pe baze democratice, în mod științific interdisciplinar, atît din punct de vedere socio-profesional, metodic-pedagogic, cît și administrativ.

Situația dezastruoasă în care a fost adusă țara noastră de dictatura ceaușistă s-a răsfrînt și în domeniul nostru. De aceea, în aceste momente, energia creatoare a tuturor profesorilor și a altor specialiști ai domeniului trebuie însumată și orientată spre aspectele esențiale ale repunerii în drepturi atît a locului educației fizice, sportului, recreației și altor activități compensatorii sau recuperatorii, cît și a locului profesorului specialist între ceilalți slujitori a mișcării democratice de instruire și formarea cetățenilor de toate vîrstele.

Considerăm că nu este necesar să mai subliniem însemnătatea educației fizice în asigurara sănătății, vigoarei și bucuriei de a trăi a oamenilor. Dar faptul că sînt foarte numeroase cazurile de respingere la recrutare și de scutiri medicale, ca și faptul că indicii capacității motrice ai dezvoltării fizice au scăzut mult în ultimii zece ani ne determină să tragem un semnal de alarmă care să fie auzit atît în forurile administrative, cît și de concetățenii noștri, chemați astfel să înțeleagă, să ia măsuri sau să sprijine acțiunile inițiate de oamenii de specialitate.

Supunem deci atenției forurilor administrative și tuturor cetățenilor de bună credință următoarele :

PROPUNERI

1. În noua lege a învățămîntului public să se prevadă un capitol prin care să se sublinieze : rolul și locul educației fizice, sportului și altor activități corporale în formarea ființei umane.

2. În Statutul cadrelor didactice să se asigure cadrelor din educație fizică și sport aceleași drepturi și obligații ca și celor de la celelalte discipline. Să se reducă numărul de ore de lecții practice după vîrsta de 55 ani (B) și 50 ani (F).

3. În noile planuri de învățămînt numărul de ore de educație fizică să fie mărit, chiar în condițiile săptămînii de lucru redusă.

4. Să se introducă predarea educației fizice la clasele I—IV de către profesori de specialitate.

5. În cea de a șasea zi, între activitățile de cercuri să fie incluse și cele de educație fizică și sport.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1990, pag. 1

6. Pentru asigurarea dezvoltării maximale a elevilor talentați să se organizeze școli generale, licee și clase cu profil sportiv. Același lucru să fie prevăzut și pentru grădinițele care au condiții pentru inițierea copiilor în unele sporturi.

7. Pe grupe de școli să se organizeze centre de corectare a deficiențelor fizice.

8. În învățămîntul superior lecțiile anilor I și II să fie obligatorii (în regim de lucru practice); pentru anii superiori să se prevadă lecții facultative.

9. Privitor la statutul, promovarea și perfecționarea cadrelor:

a) Să se revină la durata de 4 ani la Institutul de Educație Fizică și Sport, care să reprimească și denumirea de Academia Națională de Educație Fizică și Sport.

b) Să se prevadă la A.N.E.F.S. și specializare în cultură fizică medicală.

c) A.N.E.F.S. să poată organiza cursuri sau stagii postuniversitare pentru diferite domenii de specializare interdisciplinară (în colaborare cu Universitatea, Institutul Politehnic și altele).

d) A.N.E.F.S. să asigure — în colaborare cu federațiile sportive — calificarea tuturor cadrelor de antrenori și instructori.

e) Conținutul programelor și sistemul de evaluare să fie elaborate cu consultarea unui număr cît mai mare de specialiști cu experiență în domeniu.

f) Obținerea gradelor didactice și avansarea să se facă prin concurs, cu locuri nelimitate.

g) Profesorii care lucrează ca antrenori în sistemul sportului de performanță să se poată prezenta la examenele de grad didactic, prin echivalarea vechimii muncii instructiv-sportive cu activitatea didactică.

h) Activitatea metodică-științifică a profesorilor să confere o bonificație la obținerea gradelor didactice.

i) Să se modifice sistemul de perfecționare a cadrelor didactice, limitîndu-l la lecții de sinteză, fără ocuparea întregii perioade de vacanță a profesorilor. A.N.E.F.S. să elaboreze din timp materialele ce urmează a fi studiate de către cursanți.

j) Acordarea diplomei de licență pentru absolvenții anului IV de specializare I.E.F.S. — începînd cu seria 1978.

k) Absolvenții care au candidat la I.E.F.S. cu durata de 4 ani (1974) și care, după satisfacerea serviciului militar, au fost obligați să urmeze cursuri de 3 ani, să poată da examene de diferență pentru a obține același statut ca și colegii lor care au absolvit durata normală de 4 ani.

l) Cadrele de educație fizică aflate pe posturi de asistent, lector sau conferențiar în învățămîntul superior să primească gradele didactice II sau I, după vechime, grad și activitate metodică și științifică atunci cînd se transferă în învățămîntul de cultură generală.

m) Cadrele didactice care au absolvit cu medii de trecere examenele de grad să primească aceste grade fără a se ține seama de limitarea numărului de locuri.

10. Alocarea unui fond special de investiții pentru construirea unei noi baze materiale (terenuri, săli de sport, amfiteatre, laboratoare,

cămine, cantină) pentru A.N.E.F.S., al cărui local actual este total necorespunzător.

11. Să se asigure baza materială strict necesară (terenuri, instalații, materiale, echipament ș.a.) pentru toate tipurile de școli.

* *
*

„Societatea profesorilor de educație fizică și sport" își propune să contribuie prin membrii săi la realizarea deziderateloi de mai sus, rugînd forurile administrative să facă apel la ea în toate chestiunile de competență.

Societatea se preocupă de realizarea unui sistem de informare modern și de schimb de idei pentru difuzarea celor mai importante valori teoretice-metodice ale domeniului.

Ea va stimula și sprijini organizarea de consfătuiri metodico-științifice, de sesiuni de referate, comunicări etc., atît la nivel orășenesc și județean, cît și pe țară.

Societatea va stabili relații cu societățile similare din alte țări, va facilita schimburile de experiență și excursiile de documentare peste hotare, precum și participarea la manifestări științifice internaționale.

Membrii „Societății profesorilor de educație fizică și sport" sînt chemați să inițieze acțiuni de organizare a diferitelor forme benevole de practicare a exercițiilor fizice de către cetățenii de toate vîrstele, chiar și în condiții improvizate.

Facem un apel călduros la toți profesorii de educație fizică și profesorii-antrenori să fie în primul rînd ei exemple de dragoste pentru mișcare, de disciplină și ținută morală, de respect pentru valorile perene ale culturii, deschiderea către noile forme și conținuturi ale democrației. Dragostea față de elevi să se manifeste în calitatea lecțiilor, în formarea deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și sporturilor, în depistarea și cultivarea talentelor, în exigență și autoexigență.

COMITETUL PROVIZORIU AL
SOCIETĂȚII PROFESORILOR DE EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI SPORT DIN
ROMÂNIA

15 ianuarie 1990

CÎTEVA DINTRE PREVEDERILE STATUTULUI (PROVIZORIU) AL „SOCIETĂȚII PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN ROMÂNIA"

Caracterul și scopul societății

S.P.E.F.S.R. este o asociație cu caracter profesional, metodic-științific, obștească și independentă, reunind prin adeziunea benevolă profesorii de educație fizică și sport cu calificare superioară și alți specialiști (medici, psihologi, ingineri etc.), care activează direct în domeniul educației fizice, sportului, recreației, compensării și terapiei prin mișcare.

Între scopurile societății sînt :

— contribuția la reașezarea pe baze științifice și democratice a educației fizice, sportului și a celorlalte activități corporale (recreative, compensatorii) în toate gradele de învățămînt și în rîndurile întregii populații de toate vîrstele ;

— dobîndirea statutului de demnitate, competență și apreciere socio-profesională, de către întregul personal didactic, în deplină consonanță cu rolul deosebit de însemnat pe care-l are activitatea sa în contribuția la sănătatea și dezvoltarea fizică și psihică a tuturor cetățenilor ;

— stimularea schimbului de idei și a luptei de opinii în legătură cu cele mai însemnate aspecte de ordin metodic, științific, organizatoric, social ale predării și practicării exercițiilor fizice și sportive ;

— organizarea de manifestațiuni științifice și metodice, ca principale forme de valorificare a activității creatoare individuale și de grup a profesorilor din învățămîntul general sau din învățămîntul sportiv. Stimularea colaborării interdisciplinare metodice-științifice a membrilor societății ;

— contribuția la elaborarea planurilor de învățămînt, a programelor și îndrumarelor metodice pentru toate tipurile de școli și activități ;

— organizarea de activități de turism, excursii, activități cultural-recreative, în țară și peste hotare, pentru membrii săi și a familiilor acestora.

— asigurarea unui sistem operativ de informare a membrilor societății cu cele mai semnificative idei, metode, tehnici din creația autohtonă și internațională, prin publicarea unui buletin periodic ;

— stabilirea de legături de colaborare și servicii cu alte societăți cu caracter obștesc sau lucrativ, precum și afilierea la Societățile internaționale din domeniu ;

— facilitarea participării la reuniuni științifice internaționale și acordarea asistenței metodologice de specialitate ;

— organizarea de excursii de studii la unități de învățămînt din străinătate ;

— sprijinirea, prin organele de conducere sau prin membrii săi — în calitate de specialiști —, a activității forurilor administrative în orientarea conținutului și măsurilor organizatorice privitoare la domeniul educației fizice și sportului.

Membrii

Pot fi membri profesorii de educație fizică și sport (cu diplomă de absolvire a facultăților de trei ani sau diplomă de licență a Institutului (A.N.E.F.-ului), indiferent de locul de muncă actual, precum și licențiații din alte specialități, dar care lucrează în domeniul educației fizice și sportului, indiferent de naționalitate, religie sau convingeri politice și care aderă sincer la ideile democrației.

Calitatea de membru se obține prin aderiune liberă, plata taxei de înscriere și plata cotizației anuale. *)

Pot deveni membri și persoanele cu calificarea amintită, care au terminat studiile în România și care acum domiciliază în străinătate. Ei vor fi membri asociați și vor contribui la fondurile societății prin donații.

Membrii Societății se bucură de drepturile care decurg din scopurile acesteia. Ei pot fi aleși în Comitetele de conducere pe țară și județene, precum și în comisiile de lucru ale societății. Ei pot, de asemenea, să-și ofere serviciile și să facă propuneri constructive pentru a contribui la bunul mers al lucrărilor comisiilor și comitetelor amintite și pentru a sprijini organele administrative centrale și județene în luarea celor mai bune decizii cu privire la domeniul nostru.

Membrii Societății se obligă să respecte hotărîrile Adunării generale. Ei sînt chemați să acorde încredere recomandărilor comisiilor de specialiști ale Societății și să lupte cu energie pentru ideile valoroase care privesc dezvoltarea domeniului.

Conducerea societății

Adunarea generală. Adunarea generală este constituită din reprezentanții filialelor județene și ai sectoarelor municipiului București. În afara reprezentanților — care au drept de vot deliberativ — mai pot participa și invitați, cu drept de vot consultativ.

Adunarea generală aprobă Statutul și programul Societății, alege organele de conducere, dezbate și aprobă bugetul și programul de relații cu Societățile similare din străinătate.

Comitetul de conducere și comitetele filialelor județene asigură conducerea operativă și relațiile cu terții între sesiunile Adunării generale. În activitatea lor sînt asistate de comisii pe probleme.

Finanțele

Veniturile societății sînt constituite din taxe de înscriere, taxele anuale și donații, fiind administrate după normele financiare legale. Planul de venituri și cheltuieli se aprobă de către Adunarea generală.

---

* Lei 50 și, respectiv, 60 pentru anul acesta (cuantum provizoriu care urmează a fi aprobat de Adunarea generală).

CRONICĂ

La cîteva zile după marea Revoluție democratică din 22 decembrie 1989 un grup de profesori de la Institutul de Educație Fizică și Sport, din școli și facultăți din București au propus constituirea **„Societății profesorilor de educație fizică și sport din România"**.

La 5 ianuarie 1990 s-a constituit efectiv această Societate, într-o adunare la care au participat aproximativ 200 de profesori, atît din Capitala țării, cît și din alte localități. Pe adresa Comitetului de inițiativă au sosit numeroase scrisori și telegrame de adeziune prin care se exprimă și bucuria semnatarilor de a putea avea un organism care să militeze pentru idealurile care le-au fost refuzate în ultimele decenii.

În jurul acestui comitet s-au grupat peste 60 de profesori și specialiști care au format cîteva comisii de lucru : program, manifest, statut, juridică, metodică-științifică, sport de performanță, publicații și presă, turism și secretariat. Rezultatele activității acestor comisii vor fi aduse la cunoștința tuturor membrilor Societății prin presă (mai ales prin revista noastră), pentru dezbatere și aprobare în Adunarea generală.

Reproducem cîteva fraze din primul document adresat profesorilor de educație fizică și altor specialiști care lucrează nemijlocit în domeniul educației fizice, sportului și recreației.

„«Societatea profesorilor de educație fizică și sport din România», asociație profesională-științifică, își propune să contribuie la reașezarea pe principii democratice a învățămîntului de specialitate.

Continuînd tradiția fostelor societăți ale profesorilor de educație fizică înființate încă din anul 1904, acest for dorește să contribuie la redeșteptarea tradițiilor de practicare a educației fizice și la fundamentarea pe baze noi, moderne, științifice ale acestora.

Exprimîndu-ne totala adeziune la Programul Consiliului Frontului Salvării Naționale, admirația și recunoștința profundă față de lupta și jertfa tineretului armatei, întregului nostru popor pentru răsturnarea clicii dictatorului, profesorii de educație fizică și sport doresc să-și pună toate energiile și capacitățile în slujba reorganizăriii învățămîntului românesc și reașezării lui pe baze democratice și umaniste".

SCURTĂ ISTORIE

Volumul **„Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi"***), al cărui autor, prof. **D. Ionescu**, a fost printre promotorii educației fizice științifice în România, cuprinde un bogat material documentar privitor la societățile „de gimnastică". Alături „de școală, ca parte oficială și institutele particulare puse sub controlul Statului, mai tîrziu, inițiativa particulară, prin societățile de gimnastică, a avut și ea un rol important în răspîndirea educației fizice la noi"... (p. 159).

Cele mai multe societăți aveau drept scop propagarea gimnasticii pentru a „desăvîrși o educațiune cu caracter național-patriotic, pe care statul singur nu o poate realiza în întregime, din motive lesne de înțeles" (p. 162). Cîțiva adăugau și ideea reunirii profesorilor în jurul unor scopuri cu caracter metodic-profesional. Asupra celor mai reprezentative ne vom opri în cele ce urmează. Cronologic — spre informarea cititorilor noștri — societățile din prima categorie au ființat începînd cu anul 1867 (Societatea centrală română de arme, gimnastică și dare la semn). In aproape patruzeci de ani au luat ființă și au activat (mai îndelung sau mai puțin îndelung) 23 de „Societăți".

*
* *

Prima încercare de grupare a profesorilor de gimnastică și arme (aceasta era titulatura cu care profesorii acestei specialități figura în învățămînt) a fost făcută în toamna anului 1893 de profesorii **D. Ionescu** și **C. Constantiniu**, la București, la apelul inițiatorilor răspunzînd 26 de colegi.

*) București, Tipografia Geniului, 1939, 290 pag.

Societatea avea mai mult caracterul unei asociații de breaslă, al cărei scop era: „1. Conlucrarea membrilor ei la dezvoltarea și propagarea educațiunei fizice în toate stratele societății sub formă educativă; 2. de a stabili legături colegiale mai strînse între membrii ei; 3. de a căuta să dezvolte gustul pentru exercițiile fizice prin instruiri și festivități; 4. de a cultiva o gimnastică școlară sistematică, bazată pe adevăratele trebuințe ale organismului omenesc; 5. de a fonda o bibliotecă; 6. de a lucra pentru înființarea de societăți de gimnastică și arme în diferitele părți ale țării etc."

Societatea s-a dizolvat după puțin timp, întrucît „armonia necesară unei creațiuni de acest fel a lipsit" (p. 176).

* * *

În luna februarie a anului 1904 s-a constituit „Cercul profesorilor de gimnastică din Capitală', al cărui președinte a fost ales **Gheorghe Moceanu**, „Din anumite considerațiuni, nici această înjghebare n-a reușit, deși statutele fuseseră alcătuite și aprobate de adunarea de constituire. O atmosferă de rea voință și egoism a împiedicat o realizare care, dacă reușea, ar fi pus cauza gimnasticii pe o cale de progres efectiv și de bun augur pentru viitor" (p. 188).

* * *

Între anii 1921—1928 a funcționat **Societatea profesorilor și profesoarelor de gimnastică din România**, care și-a propus refacerea educației fizice în școală pe baze moderne de predare, strîngerea legăturilor de colegialitate, cultivarea cunoștințelor relative la modul de predare... întrunirea într-un congres anual în care se vor trata chestiuni cu privire la educațiunea fizică în general, cînd se vor putea face demonstrațiuni, lecțiuni model și producțiuni cu caracter pur educativ (p. 201). În perioada amintită s-au ținut 6 congrese (în ordine, la București, Sibiu, Oradea, Cernăuți, Cluj, Galați). ntre 1928—31 convocările făcute n-au reușit să adune un număr suficient de mare de profesori, societatea dizolvîndu-se.

NOTE — INFORMAȚII

Ani de zile specialiștii unui domeniu atît de larg și dinamic cum este al nostru au fost lipsiți de cele mai elementare informații asupra evenimentelor științifice din lume.

Publicăm acum conferințele, simpozioanele și congresele anunțate pentru anul 1990 și 1991. Sursa: „INTERNATIONAL JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION" și „SPORT WISSENSCHAFT".

1990

11.1—12.1.19990	— Sportul pentru handicapați. Conferință științifică asupra cunoștințelor actuale și direcțiile de viitor. Basön/Suedia.
16.4.—22.4.1990	— Seminarul Internațional al A.I.E.S.E.P. (Asociația Internațională a Școlilor Superioare de Educație Fizică). Wingate/Israel.
21.5.—25.5.1990	— „Sport... mileniul al treilea". Simpozion ocazionat de a 100-a aniversare a vizitei în America de Nord a lui Pierre de Coubertin. Quebec/Canada.
21.5—24.5.1990	— Etaloanele etice în psihologia sportului. Simpozion Internațional al F.E.P.S.A.C. (Federația Europeană de Psihologia Sporturilor și Activităților Corporale). Olimpia/Grecia.
21.5.—25.5.1990	— Congresul Internațional de „Tinerețe, timp liber și activități fizice". Bruxelles/Belgia.
22.5.—25.5.1990	— Al IV-lea Congres de kinantropometrie. Bruxelles/Belgia.
26.5.—31.5.1990	— Primul Congres mondial de fitness, alimentație și sport pentru toți. Chicago, Illinois/U.S.A.
27.5.—1.6.1990	— Al XXIV-lea Congres mondial FIMS de Medicina Sporturilor. Amsterdam/Olanda.

4.6.—7.6.1990	— Congresul mondial „Sportul pentru toți". Tampere/Finlanda.
3.6.—8.6.1990	— „Joc și educație" Tokyo/Japonia.
7.6.—9.6.1990	— Prima conferință internațională „Tehnicile în atletism". Köln/R.F.G.
8.7.—14.7.1990	— A 7-a Conferință internațională pentru studii comparative în educație fizică și sport. Bisham Abbey, Bucks/Anglia.
15.7.—21.7.1990	— Congresul european I.C.H.P.E.R. „Orizonturi noi în filosofia mișcării". Linz/Austria.
20.7.—25.7.1990	— Convenția mondială A.I.E.S.P.Loughborough/Anglia.
7.9.—11.9.1990	— Al 6-lea simpozion internațional de biomecanică și medicină a înotului. Liverpool/Anglia.
10.9.—15.9.1990	— Al 8-lea Congres european de psihologia sportului. Köln/R.F.G.

1991

7.7.—9.7.1991	— Conferința Internațională de Știința sportului. Birmingham/Anglia.

Iulie 1991 (dată exactă nefixată încă)
Al XI-lea Congres pentru informație în sport. Birmingham/Anglia.

Nota redacției: Informații suplimentare despre temele unor manifestări și adresele de unde se pot obține detalii pot fi cerute de la Secretariatul Societății.

*

În ultimii ani la reuniunile internaționale științifice limba engleză a fost limba oficială (împreună cu limba țării organizatoare).

*
* *

Foarte mulți profesori se adresează Societății pentru a se înscrie, Reproducem mai jos formularul de adeziune care, completat, se trimite pe adresa Societății profesorilor de educație fizică și sport, București 6, Cod. 76708, Str. Ștefan Furtună Nr. 140.

SOCIETATEA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICA ȘI SPORT DIN ROMANIA

ADEZIUNE

Numele și prenumele . . . . . .
Profesia de bază . . . . . Promoția . . . . . .
Funcția actuală . . . . . locul de muncă . . . . . .
Data nașterii . . . . . .
Adresa: Cod poștal . . . . . localitatea . . . . județul . . . .
str. . . . . nr. . . . . bl. . . . . sc. . . .
et. . . . . ap. . . . . .
Telefon: acasă . . . . . ; serviciu . . . . . .
Domeniul de activitate preferat/specializare în care poate contribui la activitatea societății . . . . . .

Data . . . . . Semnătura,

Societatea profesorilor de educație fizică și sport din România invită pe toți profesorii de specialitate să încheie din timp abonamente la revista *„Educație fizică și sport"* unde vor fi publicate, cu regularitate, atît informațiile profesionale ale Societății, cît și articole, studii, opinii din aria largă a domeniului.

CONTRIBUŢII TEORETICE ŞI PRACTICE PRIVIND SELECŢIA ŞI ORIENTAREA PSIHOLOGICĂ A COPIILOR ŞI JUNIORILOR

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de Cercetări pentru educaţie fizică şi sport

• ROLUL FAMILIEI SPORTIVULUI

La momentul în care visul copilului de a deveni azi sportiv iar mîine campion se structurează şi se fundamentează, trebuind să treacă prin examenul realităţii, părinţii acestuia ca şi alţi membri ai familiei au o mare influenţă.

Nici un părinte nu poate rămîne detaşat sau ostil visului limpede, bine închegat şi temeinic fundamentat în raport cu aptitudinile şi cu atitudinile reale ale copilului. Există şi un efect retroactiv al acestui fenomen, deoarece şi noi adulţii putem beneficia de vigoarea şi entuziasmul pur al vîrstei celor tineri, tonificîndu-ne, mobilizîndu-ne, stimulîndu-ne conduita şi conferindu-i sens şi strălucire.

Evident, ca părinţi pot apare oscilaţii, întrebări, ezitări şi bucurii sau dezamăgiri la acelaşi unison cu vlăstarul nostru. Aceste perspective însă sînt normale şi jalonează efortul unei ajustări reciproce: a copilului în drumul său spre performanţă, dar şi a noastră, ca părinţi, fiind conştienţi că am contribuit solid la realizarea acestui vis.

CLIMATUL EDUCATIV ÎN FAMILIA VIITORULUI SPORTIV

Dacă un copil s-a dezvoltat într-un climat familial optim, dacă idealurile, perspectivele, înclinaţiile sau viaţa sa afectivă s-au cristalizat într-o unitate armonioasă, efectul ulterior al contactului cu viaţa, în general, şi cu performanţa sportivă, în special, nu va fi decît favorabil. Şi aceasta deoarece orizontul lui va deveni mai generos, convingerile mai nuanţate, iar curajului i se va asocia spiritul de prevedere şi luciditatea.

Pentru confruntarea cu viaţa sportivă, în cazul nostru, copii şi tinerii **trebuie pregătiţi minuţios şi îndelung.** Iar această pregătire va cuprinde mii de nuanţe, foarte dificil de controlat. Efortul nostru educativ ca părinţi trebuie să fie un marş continuu, fără pauze şi fără rebuturi. Efectul lui concret, palpabil, este aparent insesizabil, ceea ce complică şi mai mult atitudinea noastră de părinţi, antrenori, în direcţia vigilenţei şi fermităţii educaţiei tinerilor.

Visurile copilului, puber sau adolescent, pot fi firave sau viguroase, meschine sau generoase, fanteziste sau adînc implantate în terenul fertil al realităţii. Idealul de performanţă pe care şi părinţii îl pot sădi cu convingere în sufletul copilului poate fi limpede, bine structurat şi raportat la posibilităţile lui reale. **Ca părinţi nu avem voie să mutilăm un suflet pur, naiv, entuziast, retezînd visul minunat de a deveni performer, atunci cînd copilul dovedeşte talent, aptitudini pentru activitatea sportivă.** După cum **nu avem voie să-i sădim în suflet un ideal nerealist,** incompatibil cu şansele lui bio-psiho-sociale, pentru că acesta se va face scrum şi va pîrjoli o mare parte din structura personalităţii lui în devenire.

Climatul educativ care i se oferă copilului, în cadrul familial, reflectă cel mai pregnant personalitatea membrilor acesteia, care se va repercuta fidel asupra copilului în formare. Părinții copilului formează un cuplu a cărui influență este incontestabilă, favorabilă sau dimpotrivă. Părinții copilului-sportiv sînt prea uniți, nu se înțeleg, sînt demisionari, neglijenți sau pasivi? Mama este hiperprotectoare sau cicălitoare? Tatăl este tiran sau dominator? Iată o parte din marile întrebări care se pot pune în legătură cu viața familială a copilului, sportiv și școlar în același timp.

Cîmpul educațional al acestora, ca ansamblu complex de forțe și influențe, are o rezultantă ce nu poate fi dedusă din simpla însumare aritmetică a componentelor sale: întotdeauna vom avea de-a face cu **efecte globale**, cu rezultate depinzînd de interacțiuni, de raporturi care se stabilesc între toți factorii incriminați. **Aceste efecte ale situației de ansamblu în domeniul educativ nu sînt niciodată previzibile strict și controlabile cu absolută certitudine.** Dar cu rezerva unui coeficient oarecare de probabilitate, fenomenul educațional poate fi prevăzut și controlat.

Drumul performanței sportive este foarte dificil de străbătut, iar o parte din contradicțiile și tensiunile existente în sufletul copilului pot sălășlui în sînul familiei. El nu se poate debarasa întotdeauna de ele o dată ce a pășit pe terenul de antrenament sau de concurs. Și este bine să cunoaștem aceste lucruri ca antrenori, ca pedagogi, ca părinți.

Un dezechilibru în structura familială: abandonul unuia dintre părinți, o insuficientă dozare între autoritate și independență în educație, excesul de tandrețe sau indiferența afectivă în ambianța căminului, toate aceste defecțiuni împiedică cristalizarea unor perspective optime, menite să ghideze conduita copilului-sportiv și să ofere actelor sale vitalitate, stabilitate și eficiență.

În orice caz, trebuie reținut faptul esențial: **copilul sau tînărul va rămîne marcat de comportarea familiei față de el.**

ROLUL MAMEI ÎN FAMILIA COPILULUI-SPORTIV

Se știe că mama este pentru copilul cu existența nesigură și încă neformat reprezentanta lumii, a vieții, a tuturor generațiilor trecute și viitoare, care-i oferă, o dată cu hrana, și spiritul acestei lumi în care el, copilul, abia a intrat. Ea înseamnă pentru el prima experiență de viață, care-l va influența cît timp va trăi **(Vincent R.)**.

Pentru a putea surprinde corect rolul pe care îl joacă mama pe traseul copilăriei viitorului sportiv, s-au centralizat rezultatele obținute prin observații dirijate, discuții și interviuri cu copiii sportivi și cu părinții acestora. Rezultatele obținute au permis structurarea unor tipuri fundamentale cu rol pozitiv, neutru sau negativ privind consolidarea atașamentului celor tineri față de performanța sportivă. Le vom enumera succint.

1. **MAMA „PRIETENĂ"** — constituie modelul ideal pentru sportivi, indiferent de vîrsta lor. Această mamă știe să fie apropiată de ei, este veselă, optimistă, plină de energie și înțelepciune. Știe să-și planifice timpul în mod ordonat, astfel încît are timp să facă curat în casă, să pregătească o masă bună și să iasă la mișcare în aer liber. Nu se sfiește să se plimbe cu bicicleta, să alerge, să înoate sau să schieze. Este exigentă, știe să pedepsească, dar să fie și îngăduitoare, astfel încît copiii să nu „sară peste cal". Este atașată de sport, de mișcare, de multe ori fiind ea însăși o fostă sportivă. În acest fel ea constituie un aliat prețios al antrenorului. Fetele sînt în general entuziasmate de o asemenea mamă și ar dori să-i semene mai tîrziu. Băieții se mîndresc cu ea, pentru că este zveltă, grațioasă, fermecătoare și caldă. Ei ar dori mai tîrziu să se căsătorească cu o femeie care să-i semene.

O astfel de mamă este un mediator neprețuit în sădirea la copil și tînăr a atașamentului pentru mișcare, pentru sport. Acest atașament se poate transforma cu timpul într-o puternică motivație pentru recordul fizic. Întrucît acest tip de mamă știe să păstreze simțul măsurii, ea va supraveghea atentă traseul școlar al copilului, în paralel cu traseul sportiv, armonizînd cerințele celor două medii de viață.

Succesul neumbrit de care se bucură acest tip de mamă este demn de meditația noastră, a tuturor. El apare justificat, deoarece copiii și tinerii de azi își doresc părinți veseli, tineri sau bine conservați prin trecerea timpului, grație mișcării fizice sistematice.

2. **MAMA HIPERPROTECTOARE** — este denumită convențional „cloșcă", fiind excesiv de duioasă sau anxioasă (neliniștită) și grijulie, din care motiv devine jenantă, mai ales pentru băieți. Ea constituie un risc potențial pentru ca tînărul sau copilul să abandoneze sportul, deoarece exagerează riscurile accidentelor și nu acceptă ca în timpul liber copilul să fie „răpit" de la sînul ei și dus în sala de sport. Această mamă însoțește copilul la antrenament, îl păzește posesiv, îl trece strada, îl urmărește în sală sau pe teren, vine înaintea lui cu umbrela dacă plouă etc., cocoloșindu-i cu grija și atenția sa.

Această grijă exagerată devine inhibantă, neliniștitoare, sursă a numeroase conflicte între părinte și copil. Uneori ele pot fi puse pe seama practicării sportului, ceea ce îl poate îndepărta pe acesta de disciplina respectivă.

Cu o astfel de mamă antrenorul trebuie să dovedească tact și înțelegere, deoarece comportamentul hiperprotector are componente greu de rezolvat prin apel la duritate sau la rațiune, ei fiind conectat la o multitudine de factori inconștienți (pulsionali). În același sens trebuie purtate discuții cu sportivul în cauză, încercînd să-l determinăm să nu ridiculizeze atitudinea mamei sale.

3. **MAMA CICĂLITOARE** — este denumită de copii și **„Woody"**. Ea își dirijează copiii în mod exagerat, impunîndu-le numeroase interdicții și privîndu-i în acest fel de posibilitatea oricărei inițiative. Acest tip de mamă face abuz de autoritate, amestecîndu-se inoportun în viața copilului. Comportamentul ei nu este generat de lipsa dragostei, ci de o dragoste **greșit exteriorizată,** datorită slabei stăpîniri a metodelor pedagogice care trebuie aplicate copiilor. O astfel de mamă înăbușe orice dorință a copilului de a acționa, ceea ce cu timpul îi determină alterarea spiritului de independență și îi dezvoltă atitudinea negativistă față de orice cerințe. Acest tip de mamă apare relativ frecvent în rîndul copiilor care practică sportul și constituie cel mai dificil prototip atît în privința perspectivelor educative, cît și în cea a raporturilor cu antrenorul. Mama cicălitoare poate interveni în activitatea antrenorului în mod nejustificat ; ea îl exasperează pe copil, indiferent la ce vîrstă s-ar afla acesta, prin cerințele ei, niciodată satisfăcute, și îi fixează prin această atitudine inadecvată anumite devieri comportamentale. Astfel, copiii sportivi care au o mamă cicălitoare ajung la vîrsta pubertății sau a adolescenței frustrați de spiritul de independență, recalcitranți, izolați, negativiști, impulsivi sau surmenați nervos. O altă caracteristică esențială în comportamentul acestor copii este lipsa lor de sinceritate, tendința de disimulare, care apare ca un mecanism de apărare împotriva stresului creat de o mamă cicălitoare. Copilul care inițial se arată sincer iar apoi este „bombănit" și deranjat zile la rînd pentru diferite erori sau situații inerente oricărei ființe umane, cu timpul se va feri să mai fie sincer protejîndu-se prin minciună de mama lui.

Dificultățile pe care le întîmpină un antrenor cu un astfel de sportiv (implicit și cu mama acestuia) sînt severe și se situează pe primul loc în ierarhia cazurilor „problemă" de natură familială. Este recomandabil ca antrenorul să încerce să și-l apropie pe copilul-sportiv, determinîndu-l treptat să aibă încredere în el, în oameni, să fie sincer și să-i mărturisească ceea ce-l frămîntă în legătură cu viața sa familială. Antrenorul va trebui să aibă suficient tact ca să nu pună sportivul în situații conflictuale cu propria sa mamă, reproșîndu-i acesteia ceea ce află de la sportiv. Totodată mama cicălitoare nu trebuie să șesizeze un eventual „complot" între copilul ei și antrenor, deoarece încăpățînarea de care dau dovadă în general firile de acest gen o poate determină să-l îndepărteze pe copil din sala de antrenament.

4. **MAMA „NEGLIJENTĂ"** — nu reprezintă decît un caz particular al categoriei umane, care trăiește în lumea ei aparte, profund separată de cea a copiilor. Se pot numi neglijențe, fără ca denumirea să constituie neapărat un „cap de acuzare", acele mame care : sînt hărțuite de treburile casnice sau de grijile materiale ; cele care se consacră în întregime vieții profesionale sau au o activitate foarte importantă ; cele a căror activitate reclamă numeroase deplasări, timpul petrecut în familie fiind în acest caz restrîns ; mamele absorbite de o pasiune extraprofesională, dar și cele „frivole", petrecărețe, imature afectiv sau dependente de un anumit viciu.

Toate aceste categorii de mame au un numitor comun : **nu sînt disponibile pentru copiii lor,** care își făuresc între ei un univers izolat și care se simt mai mult sau mai puțin frustrați. În general acești copii ajung să aprecieze că libertățile pe care le au constituie un mijloc ieftin și comod al mamei de a se debarasa de ei. Atunci cînd un copil are nevoie de un sfat opțional, de exemplu în cazul nostru, la întrebarea : „Să merg la patinaj sau la fotbal, mamă ?" aceasta

îi răspunde : „Fă ce vrei !“, copilul nu poate fi mulțumit, el simțindu-se neglijat, nedirijat și are dreptate ! În astfel de situații ca și în cele asemănătoare, copilul simte nevoia să se consulte cu mama sa, aceasta să-i cerceteze problemele, să i le judece lucid, nepărtinitor și cu riscul unei decizii care eventual l-ar dezamăgi, el ar dori să afle opțiunea mamei sale, care poate fi **interesantă.**

Nefiind dirijați în mediul lor familial, acești copii au obiceiuri de care inițial se debarasează cu greutate, dar pe măsură ce obțin satisfacția utilității lor într-un mediu protejant (securizant), ei se integrează relativ optim. Și acest lucru se petrece deoarece în mediul sportiv, spre deosebire de cel familial, copiii sînt **băgați în seamă :** lămuriți, sfătuiți, recompensați sau sancționați.

Față de o astfel de mamă, antrenorul trebuie să dovedească același tact și înțelegere ca și în cazul anterior. El trebuie să discrimineze atent și profund cauzele reale ale neglijenței mamei, evitînd să-i atragă atenția în vreun fel. Nici unui părinte nu-i face plăcere să constate, prin intermediul altcuiva, că este un „demisionar“, intenționat sau neintenționat, față de obligațiile primordiale care-i revin în sînul familiei.

MARIA ȘERBAN : Contributions théoriques et pratiques concernant la sélection et l'orientation psychique des enfants et des juniors

La famille joue un rôle important dans le processus de formation et la réalisation de performances de pointe du jeune sportif. Les parents ne sont pas détachés des préoccupations sportives de l'enfant ou de l'adolescent. La famille est fortement impliquée aux succès et au insuccès de sont enfant, elle peut exercer son influence sur le rendement de l'activité sportive. Un climat optimal de la famille stimule la performance sportive de l'enfant, car l'horizon de ce dernier deviendra plus généreux, ses convictions plus nuancées et son courage sera associé à l'esprit de prévision et de lucidité, En conclusion : pour la confrontation avec la vie sportive, les enfants doivent être minutieusement et longuement préparés dans leur famille. L'ouvrage souligne tout particulièrement le rôle de la mère (amie, superprotectrice, tracassière, négligente), ainsi que le tact de l'entraîneur dans toute situation.

MARIA ȘERBAN : Theoretical and Practical Contributions to the Psychologic Selection and Orientation of Children and Juniors

As is known, the family has a heavy say in the formative years of the young sportsmen vying for high performance. Parents are or should be always close to their children's concerns and preoccupations and interested in their successes or insuccesses. Of course, they are likely to exercise a powerful influence on the efficiency of their children's sporting activities. A child who lives in a favourable family climate is sure to be stimulated in his sporting activities. He will be more courageous, more sure of himself, more generous, while also being cautious and thoughtful. Hence the conclusion that children carrying out sporting activities should be also minutely trained within the family. The author lays stress of the role to be played in this respect by a loving and friendly mother, in contrast with a superprotective, nagging or reckless one. He also emphasizes the role of the instructor, who should be tactful and who is expected to handle the varying situations that arise with wisdom.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

EXERCIȚII ȘI JOCURI DE MIȘCARE PENTRU PREȘCOLARI

Activitatea fizică, se știe, are o pondere însemnată în dezvoltarea armonioasă a copilului. Exercițiul fizic stimulează nu numai respirația și circulația sanguină, întărește nu numai sistemul muscular și pe cel osos, ci constituie, în egală măsură, o punte de legătură între gîndire și acțiune.

Creșterea și dezvoltarea sînt stimulate și optimizate prin diferite influențe, printre care și cele ale exercițiului fizic. Cu ajutorul exercițiilor fizice organismul este influențat în mod global sau analitic, fiind ajutat să se dezvolte corect.

Încă din perioada preșcolară, copilul adoptă diferite poziții, nu totdeauna corecte. Ele pot genera, sub diferite forme, uneori foarte greu de sesizat de un ochi nespecializat, o serie de deficiențe fizice. De aceea, trebuie luptat pe toate planurile, atît în grădinițe, cît și în familie, pentru a preveni instalarea unor deficiențe, iar dacă acestea s-au instalat este necesar să fie dusă o activitate susținută de corectare a lor. În acest scop, se recomandă folosirea unor exerciții de dezvoltare fizică generală cu caracter global sau analitic.

Alături de exercițiile fizice, jocurile de mișcare practicate în aer liber asociate cu cei trei factori de călire — aer, apă, soare — contribuie din plin la dezvoltarea multilaterală a copiilor, deoarece prin natura lor, jocurile de mișcare cultivă anumite deprinderi, educă trăsăturile de caracter, prilejuiesc puternice trăiri emoționale.

Pornind de la ideea că la vîrsta preșcolară jocul ocupă un loc central, că de obicei copiii nu se limitează la reproducerea unor acțiuni separate, ci interpretează roluri variate, este bine ca educatoarele să-și concentreze toată atenția spre alegerea celor mai bune jocuri de mișcare, alegere ce trebuie să se facă în raport cu vîrsta copiilor și cu scopul urmărit. Este necesar, însă, să se respecte cu toată seriozitatea indicațiile programei din grădinițele de copii.

Jocurile de mișcare au la bază acțiuni motrice mai simple sau mai complexe, a căror execuție este dirijată parțial de reguli. Astfel, prin intermediul lor se consolidează priceperile și deprinderile motrice de bază, ca mersul, alergarea, aruncarea, săritura, cățărarea și echilibrul. De asemenea, jocul dezvoltă calitățile motrice — viteză, forță, îndemînare, rezistență — și, implicit, ritmul și coordonarea în condițiile unei stări emoționale pozitive, într-un climat de veselie și optimism.

Jocurile de mișcare contribuie la formarea unor trăsături pozitive de caracter și de voință, ca: inițiativa, curajul, perseverența, comportarea disciplinată, rapiditatea în acțiune, spiritul colectiv.

În concordanță cu cele menționate, prezentăm în continuare cîteva din cele mai reprezentative exerciții și jocuri de mișcare pentru atletism (școala alergării, școala săriturii, școala aruncării), gimnastică, pe categorii de vîrstă, precum și 12 complexe de dezvoltare fizică generală care se adresează tuturor categoriilor de preșcolari, culese din lucrarea de cercetare științifică cu tema: **„Perfecționarea activității de educație fizică în vederea cuprinderii preșcolarilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice"** a Institutului de Educație Fizică și Sport — Coordonatori: conf. univ. Elena Firea și lector univ. Tiberiu Földvari —, realizată

Educație fizică și sport, nr. 1, 1990, pag. 12

la solicitarea Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport. Coordonatori G.N.E.F.S.: prof. Gheorghe Vlădica, șef secție, și prof. Maria Milea, instructor C.N.E.F.S.

EXERCIȚII ȘI JOCURI PREGĂTITOARE PENTRU ATLETISM

I. **Grupa mică** (3—4 ani)

a) **Exerciții**

1. Alergare cu ridicarea genunchilor la piept și lovirea lor cu palmele.
2. Alergare cu lovirea șezutei cu călcîiele (pendularea amplă a gambelor înapoi).
3. Sărituri pe ambele picioare, cu deplasare înainte sau lateral, cu mîinile pe șolduri („sărituri ca vrăbiuța", „ca lăcusta").
4. Sărituri ușoare, pe ambele picioare, pe loc, cu mîinile pe șolduri („sărituri ca mingea", „sări, minge, sări").

b) **Jocuri**

1. **Tema**: alergare și săritură cu prindere — **„Vrăbiuțele și motanul"**

Mai mulți copii care stau pe bancă sau scăunele sînt „vrăbiuțele pe acoperiș" (scăunele). „Vrăbiuțele" prinse sînt duse la culcușul „motanului". După semn al educatoarei, „vrăbiuțele" coboară de pe acoperiș sărind pe ambele picioare, „țopăind" cu brațele lateral, spunînd „cip, cirip, cirip". Auzind ciripitul lor, „motanul" se trezește, miaună de cîteva ori și începe să alerge și să sară după „vrăbiuțe", care — la rîndul lor — se refugiază cît mai repede pe „acoperiș" (scăunele). „Vrăbiuțele" prinse sînt duse la culcușul „motanului". După ce se prind două „vrăbiuțe", se schimbă „motanul" cu alt copil.

2. **Tema**: alergare combinată cu săritură în lungime — **„Vrăbiuțele săltărețe"**

Pe locul de joc se delimitează un cerc cu un diametru de 5—6 m. În interiorul cercului stă un copil („uliul") cu rol de prinzător. Ceilalți copii („vrăbiuțele"), împrăștiați în jurul cercului, intră și ies din cerc sărind în două picioare, urmăriți pentru a fi prinși de „uliu", dar numai în interiorul cercului. „Uliul" nu are voie să iasă în afara cercului. Se consideră prins copilul atins de „uliu". „Vrăbiuța" prinsă de „uliu" devine „uliu" (prinzător). În cazul în care „uliul" nu reușește să prindă nici o „vrăbiuță", după un timp apreciat de conducătorul cercului, copilul respectiv este schimbat de o „vrăbiuța".

3. **Tema**: săritură în înălțime pe ambele picioare — **„Prinde fluturele"**

Copiii sînt dispuși în formație de cerc, cu fața spre centru, la distanță de două lungimi de brațe între ei. În mijlocul cercului stă educatoarea cu un baston lung de 1—1,5 m, care are la un capăt prins un fluture din carton, viu colorat. Educatoarea se învîrtește trecînd fluturele pe deasupra capetelor copiilor, care se întind, încercînd să-l prindă chiar din săritură. Copilul care reușește să prindă fluturele este aplaudat de ceilalți.

II. **Grupa mijlocie** (4—5 ani)

a) **Exerciții**

Se repetă exercițiile indicate la grupa mică.

1. Alergare cu ocolirea obstacolelor (scăunele, cuburi, jucării etc.).
2. Schimbarea ritmului de alergare (alergare ușoară, alternată cu alergare accelerată).

3. Sărituri pe loc pe ambele picioare, cu ridicarea simultană a genunchilor la piept.
4. Stînd cu mîinile pe șolduri, sărituri cu depărtarea și apropierea picioarelor înainte-înapoi, forfecare.

b) **Jocuri**

1. **Tema**: alergare cu ocoliri de obstacole, încadrată în povestire — **„Copiii aleargă printre pomi"**

Copiii în coloană cîte unul merg în pădure. În pădure ei văd fluturii zburînd și aleargă după ei, printre pomi (desenați pe sol sau marcați prin diverse jucării). Exercițiul se repetă după o mică pauză.

2. **Tema**: alergare spre o direcție indicată — **„Puii aleargă la cloșcă"**

Se alege un copil care va avea rolul de „vulpe". Se va stabili locul unde vor sta toți copiii „grupați — „puișorii", direcția de alergare spre locul unde se găsește educatoarea — „cloșca". La apariția „vulpii", „puișorii" aleargă la „cloșcă" pentru a nu fi prinși. La fiecare repetare a jocului se vor schimba: locul „puișorilor", direcția de parcurs și „vulpea".

3. **Tema**: alergare cu schimbare de direcție — **„Păsărică, mută-ți cuibul"**

Copiii sînt așezați pe grupe de cîte trei. Doi dintre ei ținîndu-se de mîini, formează „cuibul", iar cel de-al treilea stă ghemuit în „cuib", fiind „păsărică". O „păsărică" fără „cuib" stă în mijlocul clasei. La semnalul educatoarei, „păsărică, mută-ți cuibul", toate „păsărelele" trebuie să iasă din „cuiburile" lor și să caute alt cuib. În timpul acestui schimb de cuiburi, „păsărica" fără „cuib" are dreptul să ocupe un „cuib". Jocul se reia. Nu pot intra două „păsărele" în același „cuib". Din cînd în cînd se vor schimba rolurile, pentru ca și copiii care formează „cuibul" să devină „păsărele".

4. **Tema**: sărituri de pe loc, din ghemuit în ghemuit, cu avînt — **„Broaștele"**

Copiii stau în formă de cerc, la o distanță de un brat unul față de celălalt. La mijloc este desenat un cerc atît de mare, cît pot încape toți copiii. Copiii stau în poziție ghemuit — sînt „broaștele" care au ieșit din „lac" (cercul din mijloc), pe „mal". Copiii cîntă:

„Sîntem broscuțele oac, oac,
Acum am ieșit din lac
La soare să ne-ncălzim,
Vai, ce bine ne simțim
oac, oac."

Toți copiii imită cîntecul „broaștelor" (oac, oac). În momentul în care educatoarea anunță sosirea unui „trecător" (copil), de frică, toate „broaștele" sar în cerc („lac"), aplecînd capul în jos, ca și cînd s-ar scufunda în apă. Apoi ridică pe rînd capul și cînd se consideră că a trecut pericolul, ies din „lac", sărind și cîntînd din nou. Jocul se poate repeta de 2—3 ori.

III. **Grupa mare** (5—6 ani)

a) **Exerciții**

Se repetă exercițiile indicate la grupa mijlocie.
1. Alergare cu schimbarea ritmului și a direcției.
2. Alergare cu accelerare și oprire la semnal.
3. Alergare cu trecere peste obstacole, printre obstacole, cu ocolire de obstacole.
4. Sărituri alternative de pe un picior pe celălalt.

b) **Jocuri**

1. **Tema** : alergare cu oprire la semnal — **„Du-te, vino !"**

Se lucrează cu întreaga grupă în formație liberă. La semnalul educatoarei : „du-te !", copiii aleargă în direcția stabilită la începutul jocului și se opresc la semnalul „stai !". La comanda „vino !", copiii se întorc la educatoare tot prin alergare. Se evidențiază copiii care au respectat semnalele de pornire și de oprire și nu s-au îmbrîncit în timpul alergării.

2. **Tema** : săritură în lungime de pe loc — **„Cine sare mai departe ?"**

Se împarte colectivul în două subgrupe. Se trasează pe sol două linii în continuare, cu spațiu de 30—40 cm. Grupa este așezată pe cele două subgrupe aliniată, copiii avînd vîrfurile picioarelor la liniile trasate pe sol, tălpile paralele și ușor depărtate. Între copii trebuie să se păstreze o distanță de circa 50 cm, pentru a nu se stingheri unul pe altul în timpul săriturii. La semnal, copiii sar și se întorc la locurile lor. Se evidențiază copiii care au sărit mai departe și pe ambele picioare.

3. **Tema** : alergare cu păsire peste obstacole — **„Caii în cursă"**

Copiii sînt așezați în coloană cîte unul într-o latură a sălii sau terenului („grajdul cailor"). În sală sau pe teren vor fi așezate 6—8 obstacole diferite avînd înălțimea de 20 cm, cu distanță între ele de 1 m, sub formă de cerc. La semnalul educatoarei, „caii în cursă", pornește primul „cal" (copil). După ce acesta trece de primele două obstacole, se dă drumul la cel de al doilea „cal", și așa mai departe pînă aleargă și sar toți „caii". După ce au parcurs cursa sărind peste toate obstacolele, „caii" se întorc în „grajd". Jocul se repetă. Se evidențiază copiii care au alergat și sărit fără să dărîme obstacolele.

ALERGARE

a) **Exerciții**

1. Alergare peste linii trasate (grupele : mică, mijlocie, mare).
2. Alergare cu trecere peste un obiect (grupa mare).
3. Alergare cu ridicarea genunchilor la piept (grupele : mare, mijlocie, mică).
4. Alergare cu pendularea gambei la spate (grupele : mare, mijlocie, mică).
5. Alergare cu pași adăugați (grupa mare).
6. Mers în ghemuit 4 pași, urmat de alergare de viteză 10 m (grupele : mijlocie și mare).
7. Sărituri pe loc, la semnal alergare de viteză (grupele : mijlocie și mare).
8. Culcat pe spate, la semnal ridicare și alergare de viteză 10 m (grupele : mijlocie și mare).
9. Alergare șerpuită printre obstacole (grupele : mică, mijlocie și mare).
10. Alergare, la semnal oprire în ghemuit, la semnalul următor, continuarea alergării (grupa mare).
11. Ștafetă : din poziția șezînd cu picioarele încrucișate, alergare pînă la perete, atingerea acestuia și alergare înapoi (grupa mare).

b) **Jocuri**

1. **„Pisica și șoarecele"**

Copiii stau în formație de cerc, ținîndu-se de mîini și reprezintă „șoriceii". Unul dintre ei primește rolul de „pisică" și este așezat în altă parte a sălii, ghemuit, cu fața sprijinită pe mîini. În partea opusă a sălii (terenului) se marchează trei, patru cercuri care reprezintă „găurile de șoricei" — locurile de refugiu ale „șoriceilor". La comanda de începere a jocului, copiii se învîrtesc în cerc, la o nouă comandă, dinainte hotărîtă, copiii strică cercul și aleargă cît mai repede spre găuri, urmăriți de „pisică". Dacă „pisica" reușește să prindă un „șoricel" în afara cercurilor — cel prins devine „pisica", iar aceasta trece în rîndul „șoriceilor". În caz contrar se păstrează rolurile inițiale. Jocul continuă, copiii („șoriceii") fiind îndemnați să nu se lase prinși.

2. „Trei în cerc"

Copiii sînt împărțiți în două echipe, egale ca număr, așezate în formație de șir înapoia liniei de plecare. În fața echipelor, la distanțe egale și la o depărtare de 1 m față de linia de plecare, se află trasate cîte 3 cercuri. La comanda de începere a jocului, dată de educatoare, 3 din fiecare echipă aleargă la cercul nr. 1, apoi la cercul nr. 2 și imediat se îndreaptă spre al treilea. Copilul care a pus primul piciorul în cercul al treilea cîștigă 3 puncte pentru echipa sa, iar cel din echipa adversă doar 2. Apoi, copiii trec la coada echipelor proprii și la o nouă comandă pleacă următorii 3 din fiecare echipă, executînd aceleași mișcări. Jocul continuă pînă la trecerea tuturor copiilor.

3. „Veveriţele"

Copiii sînt așezați în formație de cerc. În jurul fiecăruia se desenează pe sol un cerc mic care reprezintă „cuibul veveriței". În mijlocul cercului mare format de copii se desenează un cerc cu raza de 30 cm în care se pune un număr mare de nuci (sau obiecte mici). La comanda educatoarei de începere a jocului „veverițele" aleargă spre cercul cu nuci, iau cîte o nucă și se întorc repede să o depună în cuiburile lor. Întorcîndu-se să ia o altă nucă pentru a o duce la cuib. Înainte de începerea jocului, educatoarea fixează și timpul în care copiii trebuie să care nucile în „cuiburile veverițelor". Cînd educatoarea strigă: „veverițele la cuiburi!" copiii își reiau locurile și se numără nucile. Sînt declarate cîștigătoare „veverițele" care au cele mai multe nuci în cuiburile lor.

4. „Doi într-un cerc"

Copiii sînt împărțiți în două echipe, egale ca număr, așezate pe perechi, pe șiruri. Înaintea fiecărei echipe, pe linia de plecare se așează pe sol cîte un cerc în care încap doi copii, iar la 10 m de acesta se plasează un scăunel. La comanda de începere a jocului, dată de educatoare, prima pereche din fiecare echipă pășește în cerc, îl ridică la nivelul taliei și în pas alergător înconjoară scăunelul. După ce ajung înapoi la linia de plecare, lasă cercul jos, apoi se așează la coada echipei, în aceeași formație. În acel moment pornesc următorii copii în cursă pentru executarea aceleiași acțiuni. Este declarată cîștigătoare echipa care a terminat prima alergarea și a depus primă cercul pe linia de plecare.

5. „Întîrziații"

Copiii sînt așezați pe linia de fund a terenului de joc în poziție de start. În partea opusă a terenului sînt plasate în linie dreaptă mai multe mingi, cu 3 mai puține decît numărul copiilor. La comanda educatoarei: „Pe locuri, fiți gata, start!" copiii aleargă spre mingi, iau cîte una și se întorc la locul de plecare. Cei trei copii care au rămas fără minge execută pedepse hazlii, fixate de educatoare împreună cu copiii: „cocoșelul țanțoș", „căluțul nărăvaș" etc. Jocul se desfășoară mai departe în același mod.

6. „Cursa steguleţelor"

Grupa de copii se împarte în două echipe egale ca număr. Se așează în flanc în fața liniei de plecare. Primul jucător din fiecare coloană primește 5 steguleţe. El aleargă cu steguleţele și le înfige în cele 5 găletușe cu nisip așezate în zig-zag în fața rîndului său. Apoi trece la sfîrșitul acestuia. Următorul copil care pornește, după ce primul a revenit la rîndul său, aleargă pe același traseu ca primul culegînd steguleţele și se întoarce la echipa sa, înmînîndu-le următorului copil, care execută acțiunile primului jucător. Cîștigă echipa care termină mai repede.

7. „Singurel"

Jocul se desfășoară cu un număr de copii fără pereche: 5, 7, 9... În sala de clasă sau în curte sînt desenate cîteva cercuri. Copiii sînt răspîndiți pe toată suprafața de joc. Educatoarea dă comanda: „doi în cerc" sau „trei în cerc". La comanda dată, copiii trebuie să intre în cercuri numai atîți cît s-a comandat.

Este scos din joc, pentru un tur, fiind „singurel", copilul care a intrat ultimul în cerc peste numărul comandat.

8. **„Codașul"**

Se marchează terenul de joc prin două linii la distanță de 4—5 m, una marcînd locul de plecare, iar cealaltă locul de sosire. Copiii stau în șir, în timp ce educatoarea discută cu ei :

— „Unde pleacă trenul ?"
— „La munte."
— Și ce duce ?"
— „Păsările."
— „Zburați ca păsările !"

La acest semnal toți copiii se îndreaptă spre linia de sosire imitînd zborul păsărelelor. Cel care rămîne ultimul este îndepărtat un tur, fiind considerat „codaș". Jocul se reia, schimbîndu-se dialogul în așa fel încît să se indice și alte mișcări.

9. **„Culegem și semănăm cartofi"**

Jucătorii sînt așezați în mai multe coloane de cîte unul. Pe linia de plecare se așează un coșuleț sau se desenează un cerc în care se pun 4—6 cuburi sau alte obiecte mici. La o distanță de 2—3 pași se desenează 4—6 cercuri, reprezentînd „cuiburile". La semnalul educatoarei, primul din fiecare coloană ia cîte un „cartof", fuge cu el și-l pune într-un cerc, se întoarce, ia alt „cartof" și îl pune în „cuibul" celălalt. După ce a terminat cu „semănatul", se întoarce și îl atinge pe umăr pe următorul copil care fuge să „culeagă cartofii". Se „culege" și se „seamănă" doar cîte un singur „cartof". Cîștigă echipa care a „semănat" și „cules" mai repede „cartofii".

10. **„Prinde căciulița"**

Unul din copii este urmăritorul. El trebuie să prindă numai copilul care poartă o căciuliță pe cap. Cel cu căciulița poate scăpa de urmăritor numai dacă în timpul alergării plasează căciulița pe capul unui alt copil, care devine astfel cel urmărit. Dacă urmăritorul reușește să ia căciulița, devine urmăritor cel căruia i s-a luat. Toți copiii trebuie să alerge, să primească și să transmită căciulița.

SĂRITURI

1. **„Broscuțele sar în lac"**

a) **Exerciții**

1. **„Să sărim, să ne întărim"** — Stînd cu brațele lateral-jos : sărituri pe ambele picioare.
2. **„Încearcă să zbori"** — Stînd :
1—2 ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor înainte,
3—4 trecere în sprijin ghemuit cu palmele pe sol,
5—6 săritură pe verticală cu extensie, cu ducerea brațelor prin înainte sus,
7—8 revenire în stînd.
3. **„Sări ca vrăbiuța"** — Stînd cu brațele îndoite, mîinile pe șolduri :
1—2 săritură pe loc cu ambele picioare, cu îndoirea și întinderea genunchilor,
3—4 săritură cu deplasare înainte,
5—8 aceleași mișcări cu săritură înapoi.
4. **„Plonjează"** — Stînd cu brațele jos-înapoi, genunchii ușor îndoiți :
1—2 ridicarea brațelor prin înainte sus și săritură cu extensie, cu deplasare înainte,
3—4 ghemuit sprijinit cu palmele pe sol,
5—6 revenire în poziția inițială.
5. **„Foarfeca"** — Stînd cu mîinile pe șolduri, sărituri cu forfecarea picioarelor înainte-înapoi, lateral.
6. **„Hop, hop"** — Stînd cu brațele îndoite, mîinile pe șolduri :

1 săritură pe loc cu depărtarea picioarelor,
2 săritură cu apropierea picioarelor.

7. **„Broscuța"** — Stînd ghemuit, palmele pe sol :

1—4 deplasarea palmelor întinse înainte în sprijin pe brațe, apropierea picioarelor de brațe prin săritură.

8. **„Sari într-un picior"** — Stînd cu mîinile pe șolduri :

1—2 sărituri pe loc, pe piciorul stîng, cu ușoare îndoiri și întinderi ale genunchiului,
3—4 aceeași mișcare pe piciorul drept.

9. **„Broasca"** — Stînd ghemuit :

1—2 săritură dreaptă cu deplasare spre înainte,
3—4 repetarea timpilor 1—2.

10. **„Lăcusta"** — Stînd cu mîinile pe șolduri :

1—2 săritură pe ambele picioare peste o linie trasată pe sol,
3—4 săritură înapoi peste linie, revenind la poziția de plecare.

b) **Jocuri**

Pe terenul de joc se desenează un cerc mare, iar în mijlocul lui altul mai mic. Cercul mare reprezintă „lacul", iar cel mic „insulița". Copiii sînt așezați pe marginea cercului mare în sprijin ghemuit, reprezentînd „broscuțele". La comanda educatoarei : „Broscuțelor, săriți în lac !", toți copiii execută mai multe sărituri în lungime, de pe loc, „ca broscuța", spre mijlocul cercului, îndreptîndu-se spre „insulița". Este declarat cîștigător acel copil care prin sărituri executate corect a ajuns primul pe „insulița".

2. **„Vînatul cerbilor"**

Copiii care reprezintă „cerbii" sînt așezați într-un spațiu marcat pe sol — „pădurea". În partea opusă a terenului de joc se trasează un cerc mic, acesta fiind „poiana". Între „pădure" și „poiană" se marchează, prin două linii paralele, la o distanță de 50 cm una de alta, un „rîu". În apropierea „rîului" se mai marchează un loc ce reprezintă „cabana vînătorului". Rolul „vînătorului" poate fi îndeplinit de educatoare sau de un copil. La comanda de începere a jocului, dată de educatoare, „cerbii" aleargă din „pădure" spre „poiană", fiind obligați să execute o săritură în lungime cu elan, peste rîu. Cei care reușesc să sară sînt liberi să meargă în „poiană", iar cei care nu pot sări sînt prinși de „vînător" și duși în „cabana" lui.

3. **„Undița"**

Copiii sînt așezați cîte doi, față în față, răspîndiți pe terenul de joc, așa încît să nu se stinghereaască unii pe alții. În fiecare grup unul are rol de „pescar" și celălalt de „pește". „Pescarul" ține în mînă o sfoară mai lungă care are la capăt un săculeț, reprezentînd „undița". La comanda educatoarei : „Prindeți peștele !", „pescarii" învîrtesc sfoara cu săculețul, încercînd să atingă picioarele perechii lor. Ca să nu fie atins, acesta sare în sus. Dacă „undița" atinge piciorul copilului, deci „peștele", atunci își schimbă rolurile între ei și jocul continuă.

4. **„Ștafeta cu obstacole"**

Copiii sînt împărțiți în două echipe, egale ca număr, așezate în formație de șir înapoia unei linii de plecare. Înaintea echipelor, pe traseu, se pun în trei locuri cîte două obiecte pe care se sprijină cîte un baston de gimnastică. Distanța între obstacole este de 2 m. La comanda de începere a jocului, dată de educatoare, primii din fiecare echipă pornesc în alergare și sar peste obstacole. La întoarcere aleargă pe lîngă traseu, iar cînd ajung la echipieri ating pe primul dintre ei, care continuă jocul. Cîștigă echipa care termină prima și parcurge corect traseul, fără a doborî bastoanele.

5. **„Cursa iepurelui"**

Copiii sînt împărțiți în mai multe echipe, egale ca număr, așezate pe șiruri, înapoia liniei de plecare. La 8—10 m de aceasta se trasează linia de sosire.

Primii copii din fiecare echipă așteaptă semnalul de plecare în poziția ghemuit. La semnalul de începere a jocului, dat de educatoare, aceștia pornesc, sărind ca iepurele, pînă la linia de sosire, înconjoară steguleţul pentru delimitarea locului de întoarcere și revin la locurile lor, atingîndu-i pe următorii „iepurași" pe umăr, pentru a porni în cursă, după care trec la coada șirului echipelor. Cîștigă cursa echipa care a terminat prima.

6. **„Stai o dată cu mingea!"**

Copiii sînt răspîndiți pe terenul de joc și stau cu fața la educatoare. Aceasta ține în mînă o minge pe care, la semnalul de începere a jocului, o lovește continuu de sol. Toți copiii trebuie să sară pe loc, imitînd mingea, mișcările picioarelor fiind însoțite de bătăi din palme. Cînd mingea este oprită, copiii încetează să mai sară și să bată din palme și trec în ghemuit, cu fruntea sprijinită de genunchi, pînă cînd educatoarea îi scoate din joc pe aceia care nu s-au oprit o dată cu mingea ori nu s-au așezat corect în ghemuit. Cei scoși din joc așteaptă pînă ce sînt eliminați alți copii care au greșit pentru a reintra în locul lor.

7. **„Ferește-te să nu cazi în apă"**

Copii sînt împărțiți în echipe de cîte 6—8 și așezați în coloane cîte unul, pe echipe, înapoia unei linii de plecare. În fața fiecărei coloane se marchează în zig-zag 6—8 cercuri mai mici, la distanță de 0,50 m unul de altul. Cercurile reprezintă „pietrele" pe care urmează să sară. La semnalul educatoarei, pornesc primii din fiecare coloană și sar din „piatră" în „piatră", atît la dus, cît și la întors, păzindu-se „să nu cadă în apă". Cîștigă echipa cu cei mai mulți copii care au trecut „rîul" fără „să cadă în apă".

8. **„Sări peste pîrîu"**

Pe sol se trasează două linii paralele la o distanță de 0,50—0,80 m; ele reprezintă „pîrîul". Dincolo de „pîrîu" sînt așezați copiii în coloane cîte unul. La semnal încep să sară „pîrîul" cu elan. Cei care nu reușesc să sară trec la sfîrșitul coloanei din care fac parte și vor mai sări o dată cînd le vine rîndul. Cîștigă echipa care a sărit cel mai bine și a terminat prima.

9. **„Cursa ciorii"**

Se împart copiii în echipe de cîte 6—8 jucători. Echipele sînt așezate în coloane cîte unul, înapoia unei linii de plecare, la o distanță de 6 pași de linia de sosire. La semnalul educatoarei: „Plecați!", primii din fiecare coloană iau poziția ghemuit, cu mîinile pe șolduri și în această poziție sar pe ambele picioare, parcurgînd distanța pînă la linia de sosire, apoi se întorc în pas alergător. Cînd ultimul copil din rînd a ajuns la loc, „ciorile" au terminat cursa. Cîștigă coloana care a terminat prima cursa și a executat cel mai corect.

10. **„Vulpea șchioapă"**

Pe terenul de joc se desenează un cerc la o distanță de 10 m față de jucători. În cerc se află „vulpea", care stă la pîndă. Ceilalți copii, „iepurașii", se apropie de „vizuina vulpii" și o provoacă. Ea sare să-i prindă. Poate prinde unul sau mai mulți copii, dar are voie să alerge numai pînă la un semnal dinainte stabilit, cînd începe să sară într-un picior și se întoarce acasă. Copiii prinși iau rolul „vulpii" și trebuie să respecte aceleași reguli. Copilul care nu a fost prins pînă la sfîrșitul jocului, stabilit dinainte, este cîștigătorul jocului.

ARUNCARE

a) **Exerciții**

1. Mers cu trecerea săculeţului de nisip dintr-o mînă în cealaltă, sau pentru copiii mai mici, aruncare și prindere pe verticală cu ambele mîini.
2. Aruncarea săculeţului la partener.
3. Aruncarea săculeţului într-o țintă (un cerc desenat).

4. Din stînd, aruncarea mingii în sus și prinderea cu două mîini.

5. Din stînd față în față la distanță de 1 m, aruncarea și prinderea mingii cu ambele mîini.

6. Din stînd pe genunchi, pe călcîie șezînd, aruncarea mingii de la unul la altul.

7. Cîte trei copii cu fața spre centru, în triunghi, la distanță de 1—2 m aruncarea mingii cu ambele mîini de la unul la celălalt.

8. Aruncarea mingii la țintă fixă, obiect, jucărie pentru a o doborî.

9. Aruncarea mingii la țintă ce se mișcă (o jucărie agățată care se balansează).

10. Aruncarea mingii la coș (minibaschet).

b) **Jocuri**

1. **„Apărarea cetății"**

Se desenează pe terenul de joc un cerc cu raza de 1,50 m în interiorul căruia se așează 10—15 popice, care reprezintă „cetatea". Unul sau doi copii stau pe marginea cercului, fiind „apărătorii cetății". Ceilalți copii sînt așezați în jurul „cetății" la distanță de 2—3 m. La semnalul de începere a jocului, aceștia vor încerca să doboare popicele, cu ajutorul mingilor (mici, de oină), adică să „cucerească cetatea". „Apărătorii cetății" caută să-i împiedice. Jocul se termină cînd sînt doborîte toate popicele sau cel puțin jumătate din ele.

2. **„La vînătoare"**

Copiii sînt așezați pe mai multe rînduri. La distanță de 3 m înaintea primei linii se fixează mai multe ținte care reprezintă capete de animale sălbatice: lup, urs, vulpe, leu, iepure, veveriță etc. Educatoarea comandă: „Foc!". Copiii din prima linie aruncă cu mingea în ținta din fața lor. Cei care lovesc ținta au dreptul s-o ia, educatoarea înlocuind-o cu alta. După ce au executat toți copiii, jocul se poate repeta, iar la sfîrșit „vînătorii" care au lovit ținta pot pleca cu „vînatul" acasă.

3. **„Clopoțelul sună"**

Copiii sînt împărțiți în două echipe, egale ca număr, așezați pe șiruri, înapoia liniei de ochire. Înaintea echipelor, la o distanță de 1 m, se află cîte un copil „arbitru". La comanda educatoarei de începere a jocului, primii aruncă mingea pentru a atinge clopoțelul care este atîrnat la o distanță de 2 m de linia de ochire. Copiii care au atins clopoțelul trec la coada șirului, iar ceilalți continuă aruncarea. Arbitrii notează pe tablă numărul copiilor care au atins clopoțelul și declară cîștigătoare echipa cu numărul cel mai mare de copii care au atins ținta.

4. **„Mingea la coș"**

Copiii sînt așezați în formație de cerc și fiecare are în mînă o minge mică de cauciuc, de culori diferite sau cu un semn distinctiv. În mijlocul cercului se află un coș cu diametrul de 1 m. La comanda educatoarei, încep să arunce mingile. Fiecare are dreptul la 3 încercări, adiționînd 3 puncte pentru trei încercări reușite. Sînt declarați campioni copiii care au reușit să arunce de 3 ori la rînd mingea în coș.

5. **„Țintașii dibaci"**

Copiii sînt așezați în formație de semicerc, înapoia unei linii de ochire. Înaintea lor, la 2 m, se găsește un cerc cu diametrul de 1 m, atîrnat de o sfoară la înălțime de 2 m. Cercul se balansează ușor. La semnalul de începere a jocului, copiii aruncă mingile prin cerc. Aceia care reușesc primesc cîte un punct. Jocul continuă pînă la semnalul educatoarei. Cîștigă copilul care a adiționat cele mai multe puncte. El este declarat cel mai „dibaci țintaș".

6. „Pescarul iscusit"

Copiii sînt împărțiți în echipe de cîte 8—9 jucători, așezați în formație de șir, înapoia liniei de ochire. La o distanță convenabilă se plasează oblic un panou pătrat, împărțit în 8—9 pătrățele, colorate diferit, în care se fixează cu cîte un cui figuri de animale de apă : pești, rac, stea de mare, balenă, focă, morsă etc. Fiecare „pescar" are în mînă un băț, de care este legat un cerculeț cu diametrul de 40—50 cm. La comanda educatoarei de începere a jocului, cîte un copil din fiecare echipă „pescuiește", căutînd să țintească cuiul din dreptul unei figuri, apoi trece la coada șirului. După fiecare „pescuit" se scoate cerculețul de pe panou și se stabilește punctajul. Pentru fiecare „pescuit" reușit se acordă următorul punctaj : pentru pătratul din mijloc un punct ; pentru pătratele din cele patru colțuri cîte două puncte ; pentru restul cîte trei puncte. Educatoarea înregistrează punctele echipelor și declară cîștigătoare pe aceea care a adiționat cel mai mare punctaj.

7. „Pătratul vesel"

Copiii sînt împărțiți în mai multe echipe așezate în șirul înapoia liniei de ochire. La o distanță convenabilă se plasează un panou cu dimensiunile de 1,20/1,20 m, care este împărțit în 9 pătrățele egale, numerotate astfel : cel din mijloc 1, cele din colțuri 2, restul 3, însemnînd și puncte acordate. În mijlocul fiecărui pătrățel este înfipt un cui mare. Pătratele au valori diferite, după dificultatea pe care o prezintă atingerea țintei respective. Fiecare copil trebuie să arunce cu 5 cerculețe care au diametrul de 30—40 cm. La comanda de începere a jocului, pe rînd, fiecare copil se așează în dreptul liniei de ochire, primește 5 cerculețe înfășurate într-un material moale ca să nu sară la atingerea panoului, le aruncă pe rînd, țintind cuiul dintr-un pătrat. După aruncarea cerculețelor educatoarea notează cîte din ele s-au fixat și în ce țintă, calculînd punctajul, iar copilul trece la coada șirului. Cîștigă copilul care are cel mai mare număr de puncte.

8. „Ținta"

Copiii sînt împărțiți în două echipe, egale ca număr. Înaintea lor, la distanță de 1,50 m de linia de ochire, sînt desenate pe sol 4 cercuri concentrice, care au valori diferite : cel din mijloc valorează 10 puncte, celelalte descrescînd din două în două (8, 6, 4). Fiecare echipă are un săculeț umplut cu boabe. La semnalul educatoarei, primii din fiecare echipă aruncă săculeții spre țintă, obținînd puncte în raport de valoarea cercului în care au țintit. Dacă un săculeț cade pe linia unui cerc, se acordă numărul de puncte al cercului cu valoare mai mare. Cîștigă echipa care la terminarea jocului a adiționat cele mai multe puncte.

EXERCIȚII ȘI JOCURI PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICĂ

I. Grupa mică (3—4 ani)

a) Exerciții

1. „Soldații mici" — mers pe loc cu legănarea brațelor înainte și înapoi.

2. „Culegem flori" — stînd depărtat, îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor jos, revenire. Se execută cu genunchii întinși.

3. „Legăm șiretul la ghete" — stînd depărtat, îndoirea trunchiului și răsucirea lui cu ducerea brațelor alternativ spre un picior și celălalt, revenire. Se execută, pe cît posibil, cu genunchii întinși.

4. „Clopotul" — stînd depărtat, îndoirea laterală a trunchiului, alternativ stînga, dreapta. Îndoirea se execută din talie.

5. „Strînge genunchii la piept" — sprijin înapoi șezînd, îndoirea genunchilor la piept, revenire. Spatele se menține drept, strîngerea și întinderea genunchilor executîndu-se prin lunecarea tălpilor pe sol.

b) **Jocuri**

1. **„Sîntem pisicuțe"**

Copiii sînt așezați de-a lungul peretelui în rînd. La semnalul educatoarei: „Pisicuțele vin la mine!", toți copiii pornesc spre educatoare, mergînd pe genunchi și palme, spunînd: „miau, miau". La sfîrșitul jocului vor fi apreciați copiii care au mers corect și au respectat semnalul de plecare.

2. **„Pisica și șoriceii"**

Copiii sînt așezați împrejurul unui cerc mare, desenat cu creta în mijlocul clasei, cu fața spre centrul cercului. Educatoarea, „pisica", stă ghemuită în mijlocul cercului și „doarme". La auzul „sforăielii pisicii", copiii, „șoriceii", pornesc spre „pisică", tîrîndu-se pe genunchi și palme. Cînd sosesc aproape de „pisică", aceasta se trezește și strigă: „miau, miau", iar „șoriceii" ies din cerc tîrîndu-se tot pe genunchi și palme pentru a nu fi prinși de „pisică". Se evidențiază copiii care s-au tîrît corect.

II. **Grupa mijlocie** (4—5 ani)

a) **Exerciții**

Se repetă exercițiile de la grupa precedentă.

1. „Mergem ca soldații" — stînd, mers pe loc cu ridicarea genunchilor.
2. „Tăiatul lemnelor" — stînd depărtat, ridicarea brațelor sau cu încleștarea palmelor, îndoirea trunchiului cu ducerea brațelor jos, revenire.
3. „Șurubul" — șezînd încrucișat, mîinile pe șolduri, răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta.
4. „Pisica se întinde" — sprijin ghemuit, întinderea genunchilor cu palmele pe sol și revenire în ghemuit.
5. Tîrîre pe genunchi și pe palme cu trecere pe sub un obstacol (o sfoară cu clopoțel întinsă între două scăunele).

b) **Jocuri**

1. **„Ursul prin pădure"**

Copiii sînt așezați în formație de rînd cu interval de un braț, în fața unei linii de pornire. Educatoarea povestește. „A fost o dată într-o pădure o familie de urși. Ursuleții erau mici și nu știau să meargă. Mama lor îi îngrijea și îi învăța cum să meargă. Să facem și noi ca ei, să învățăm să mergem ca ursuleții". Copiii vor merge în patru labe, pe vîrfuri și pe palme, parcurgînd distanță de 2—3 m.

2. **„Pisicile și cîinele"**

Într-un colț al terenului de joacă se trasează un cerc — „cușca cîinelui". „Cîinele" va fi educatoarea sau un copil mai vioi. În colțul opus, într-un spațiu determinat, vor fi grupați copiii — „pisicile". La „lătratul cîinelui" „pisicile" se tîrăsc pe vîrfuri și pe palme spre „cușca cîinelui", apoi cînd „cîinele" iese din „cușcă" copiii se ridică în picioare și aleargă la locul de unde au plecat. Jocul se repetă. Se evidențiază copiii care au executat corect și au fost disciplinați.

III. **Grupa mare** (5—6 ani)

a) **Exerciții**

Se repetă exercițiile de la grupele anterioare.

1. **„Fierăstrăul"** — stînd cîte doi față în față cu brațele încrucișate, de mîini apucat, răsucirea trunchiului spre dreapta și spre stînga. Distanța dintre cei doi executanți va fi suficient de mare pentru ca brațele să rămînă întinse, mișcarea localizîndu-se cu precădere la trunchi.
2. **„Cîntarul"** — Stînd cîte doi față în față, de mîini apucat, alternarea între ghemuit cu sprijinul partenerului și stînd (alternativ, invers — cei doi executanți).

3. **„Batem palmele pe sub genunchi"** — stînd, îndoirea genunchilor cu lovirea palmelor sub coapse (alternativ, stîngul, dreptul). Se execută cu spatele drept, piciorul care se îndoaie are vîrful întins în jos.

4. **„Luminarea mică"** — culcat cu sprijinul palmelor pe sol, coatele pe lîngă trunchi, ridicarea picioarelor la verticală. Ridicarea se va face cu genunchii și vîrfurile întinse. În timpul exercițiului capul rămîne relaxat pe sol. După execuție se vor efectua 2—3 respirații ample.

5. **„Înotătorul"** — culcat facial (înainte), bărbia în sprijin pe palmele suprapuse, extensia trunchiului și a picioarelor cu ducerea brațelor lateral și lovirea solului, revenire.

b) **Jocuri**

1. **„Cursa de-a bușilea"**

Se trasează pe sol o linie de plecare și una de sosire la o distanță de 6—8 m, între acestea trasîndu-se culoare de 0,60 m lățime, în așa fel încît să se formeze atîtea culoare cîte coloane de gimnastică au cuprins toți copiii din grupă. La comanda educatoarei, copiii pornesc tîrîndu-se pe antebrațe și vîrfuri, fără a îndoi genunchii. Cîștigă echipa care a executat corect și a terminat prima cursa.

2. **„Pune săculețul în coș"**

Copiii sînt încolonați pe două subgrupe în coloană de cîte unul. Fiecare copil ține în mîini, pe palme, un săculeț sau un alt obiect. În fața fiecărei subgrupe se află cîte o scîndură lată de 0,25 m la înălțimea de 0,25 m. La semnalul educatoarei de începere a jocului, primii copii execută mersul în echilibru, înainte pînă la capătul scîndurii, se ghemuiesc și pun obiectele într-un coș, se ridică și se întorc pe același traseu. La capătul scîndurii coboară prin săritură în adîncime, în ghemuit, cu sprijin pe palme, pe un covor împăturit. Cîștigă echipa care a mers corect și a terminat prima traseul.

*** * *: Exercices et jeux de mouvement pour les enfants des maternelles**

L'activité physique a une grande importance pour le développement harmonieux de l'enfant. L'exercice et le mouvement physique stimulent la respiration et la circulation sanguine, renforcent les systèmes musculaire et osseus et constituent un point de liaison entre la pensée et l'action. La croissance et le développement sont stimulés et optimisés par la pratique régulière de l'exercices physique, l'organisme et son développement correct étant effectués globalement. Parallèlement aux exercices physique, les jeux de mouvement, pratiqués à l'air libre associés à l'eau et au soleil, contribuent pleinement au développement multilateral des enfants, en cultivant certaines habitudes, des traits de caractère, des émotions. Un groupe de spécialistes a élaboré un complexe d'exercices et de jeux de mouvement pour l'athlétisme et la gymnastique (par catégories d'âge), ainsi que 12 complexes d'exercices pour le développement physique général, destinés à toutes les catégories d'enfants de la maternelle.

*** * *: Exercices and Games for Pre-School Children**

Physical exercise plays a great part in the harmonious development of children. It stimulates breath and blood circulation, and it has benefic effets on the muscular and bony sysems as well as on the bond there is between thinking and action. Growth and development are stimulated and bettered by regular physical exercices, which stimulate the body analytically and pervasively while contributing to its correct development. Both physical exercices and games when practised in the open air and associated with well-known hardening factors — such as water, air and sunshine — fully contribute to the children's multilateral development, by developing their skills, strengthening their character features and occasioning high emotions. A team of experts has worked on a set of athletics and gymnastics exercices and games by age groups, and have also produced 12 sets of exercises aimed at general physical development designed for pre-school children.

ELEMENTE DE CORELARE ŞI INFLUENŢARE A FORMELOR DE MANIFESTARE A VITEZEI ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ (I)

Prof. VALERIU FĂRCAŞ
Tg. Mureş

Uniformitatea punctelor de vedere exprimate în legătură cu această calitate motrică, etichetată de mai toţi autorii ca fiind — în principal — de natură genetică, uneori ereditară, din sfera sistemului nervos, comportă încă nebănuite aspecte. De altfel, copilul care se manifestă „total" în fiecare dintre actele sale motrice, iar lecţia de educaţie fizică care face apel atît la capacitatea sa de percepţie, cît şi la posibilităţile sale fizice, presupune rezolvarea problemelor puse de mediul în care el evoluează şi de particularităţile biopsihomotrice care-l definesc. Or, formele de manifestare ale vitezei, interrelaţiile dintre ele, nu epuizează întreaga paletă. Poate fi pusă în discuţie şi viteza de opţiune, viteza de orientare sau de decizie, despre care specialiştii noştri vorbesc mai puţin.

Nu putem trece însă peste faptul că viteza de deplasare rămîne forma cea mai complexă de manifestare a vitezei, aflată într-o interdependenţă relativă faţă de celelalte forme de manifestare ale vitezei (de reacţie, de execuţie, de repetiţie ş.a.m.d.). Coordonarea neuromotorie, forţa în regim de viteză, rezistenţa în regim de viteză joacă un rol esenţial în determinarea vitezei de deplasare. Cele două aspecte biomotrice ale vitezei, accelerarea după start şi stabilirea vitezei de parcurs, care au la bază mecanisme distincte, fac obiectul lecţiei de educaţie fizică, chiar şi la nivelul elevilor din şcoala gimnazială.

Şi dacă dezvoltarea vitezei în clasele V—VIII ni se pare destul de schematic prezentate în programa şcolară şi chiar în literatura de specialitate, înclinăm să credem că această calitate motrică trebuie tratată cu şi mai multă atenţie la această categorie de elevi: 10—14 ani (avînd în vedere perioada pre şi pubertară, cu toate particularităţile sale).

Pentru evaluarea randamentului şcolar privind viteza şi formele sale de implicare, concepută ca o acţiune de măsurare a achiziţiilor genetice şi cumulative (în urma exersării) ale subiecţilor noştri, avem instrumente precise de măsurare (S.U.V.A.S.), dar importante rămîn — după părerea noastră — două puncte de reper: **elevul care trebuie educat şi idealul educativ,** adică modelul final care urmează să fie atins, prin diferite strategii, metode şi mijloace de acţionare.

Viteza este calitatea motrică care depinde şi este condiţionată de foarte mulţi factori, fiind — din acest punct de vedere — calitatea cea mai complexă. Urmînd acest aspect, viteza este condiţionată, în primul rînd, de activitatea corespunzătoare a scoarţei cerebrale, respectiv de calitatea proceselor nervoase fundamentale: excitaţia şi inhibiţia, mobilitatea, forţa, tenacitatea, concentrarea.

Viteza, considerată de unii autori drept o calitate „cerebrală", implicînd, desigur, planul fiziologic şi pe cel psihic, se manifestă plenar în toate calităţile motrice: forţă, rezistenţă, îndemînare ş.a.m.d. Nu intrăm în detaliile şi complexitatea vitezei, care este în esenţă o componentă indispensabilă a lumii vii.

Pentru o sistematizare şi abordare originală, adaptată condiţiilor educării vitezei în şcoala gimnazială, formele de manifestare ale vitezei pot fi:

a) **manifestări primare ale vitezei:**

— viteza de reacţie şi execuţie, care în lecţia de educaţie fizică se exersează împreună;

— viteza de repetiţie, respectiv frecvenţa mişcărilor care îmbracă diferite aspecte; viteza de deplasare, viteza de accelerare, viteza în regim de rezistenţă etc.;

b) **manifestări ale vitezei în combinaţie cu celelalte calităţi motrice întîlnite în lecţia de educaţie fizică:**

— detenta; „viteza plus forţa";

— viteza „explozivă", în aruncări și mînuiri de diferite obiecte și aparate.

Vom argumenta pe scurt aceste forme de manifestare ale vitezei în contextul educării vitezei în școală, stabilind principalele coordonate metodice specifice predării educației fizice.

a) **Manifestările primare ale vitezei** au o independență relativă una față de alta. Chiar dacă viteza de reacție și execuție se exersează în lecție împreună, existența uneia nu presupune cu obligativitate și prezența celeilalte. De asemenea, capacitatea de a acumula repede viteză și capacitatea de a menține viteza sînt independente una de alta. Or, ele sînt perfectibile prin mijloace de influențare distincte, care sînt prezente mereu în procesul instructiv-educativ al domeniului nostru.

În lecția de educație fizică sau în valorificarea de zi cu zi a motricității elevilor, formele de manifestare ale vitezei prezintă o structură tot mai complexă, depinzînd de tot mai mulți factori pe care nu-i cazul să-i analizăm aici. Este știut că formele mai complexe sînt mai educabile decît formele primare.

Pentru a justifica apropierea celor două forme primare de manifestare ale vitezei (reacție și execuție), în metodologia predării educației fizice, în special la copilul de 10—14 ani, de care ne ocupăm, prezentăm în paralel părerile unor specialiști ai domeniului:

Viteza reacției motrice (**T. Ardeleanu, G. Maximenko, C. Florescu** s.a.m.d.) este timpul de latență a reacției motrice (**A. Demeter**) și se referă la rapiditatea cu care organismul răspunde la semnale (excitații, comenzi), la iuțeala cu care sesizează și recepționează semnalele și durata necesară angajării în acțiune (elaborării și emiterii răspunsului).

Viteza de execuție (**N. G. Ozolin, N. V. Zațiorski, V. S. Farfel**) este rapiditatea cu care se execută o acțiune motrică singulară (deprindere motrică simplă sau complexă).

Desigur, între aceste două forme de manifestare ale vitezei există particularități care le separă, dar mecanismul general este același, iar în lecție, de obicei, ele nu sînt tratate separat.

Evitînd o părere sintetică asupra vitezei de execuție care se apropie de deprinderea motrică perfectibilă în lecția de educație fizică, semnalăm părerea cercetătorului român **A. Gagea** (I.E.F.S., 1980), care arată că: **„actele motrice simple, bazate pe formele simple ale timpului de reacție, pot beneficia de legile transferului"**. Elevii cu o viteză de reacție bună, reacționînd prompt la stimulii externi, în anumite situații de joc, se dovedesc a fi prompți și rapizi și în alte situații similare, existînd prin urmare o reacție pozitivă între viteza de reacție și cea de execuție, renunțînd la hieratismul manifestat uneori în această direcție.

b) **Manifestarea vitezei în combinație cu celelalte calități motrice** nu mai prezintă practic nici un fel de contraindicații în procesul educării vitezei în școală, de care ne ocupăm într-o mare măsură.

Manifestarea vitezei „pure" nu este acceptată de către specialiști, deoarece la exersarea oricărei mișcări se învinge o rezistență externă. Prin urmare, forța condiționează în mare măsură manifestarea vitezei, fiind totodată și un mijloc al progresului în dezvoltarea vitezei pînă la un anumit nivel.

Mărind prin exersare în cadrul lecției de educație fizică **viteza maximă**, aceasta se realizează cu o rezistență externă mică și va fi deseori neînsemnată în zona rezistenței medii și mari. Practic, se obține foarte greu creșterea vitezei maxime și acest lucru se realizează pe seama îmbunătățirii forței maxime (**I. P. Ratov**, 1975). **N. V. Zațiorski** susține că pentru dezvoltarea vitezei trebuie să efectuăm exerciții de forță cu viteză mare. Acest lucru este valabil numai atunci cînd surplusul de forță a fost obținut prin aceeași mișcare în care se urmărește îmbunătățirea vitezei de execuție a actului motric. Exercițiile de forță pentru dezvoltarea vitezei trebuie să fie asemănătoare actului motric specific în care dorim sporirea vitezei, fără însă a depăși un anumit prag. În felul acesta am trecut la relația dintre viteză-forță-deprindere motrică (tehnică sportivă). Această „cooperare" a fost numită de către **V. M. Deacikov** „metoda acțiunii conjugate".

Prin urmare, atît în lecția de educație fizică, cît și în antrenamentul sportiv, mărirea vitezei actelor motrice, efectuate cu rezistență externă crescută,

se poate realiza doar în condițiile creșterii corespunzătoare a forței maxime, pe osatura mișcării tehnice pe care dorim s-o perfecționăm. Atenție însă la „forța maximă" din lecția de educație fizică la elevul de 10—14 ani, unde aceasta nu trebuie înțeleasă ca în antrenamentul sportiv, elevii nerealizînd eforturi maxime.

Pentru stabilirea duratei efortului în lecția de educație fizică trebuie îndeplinite următoarele trinități :

1. **durata pauzei pentru restabilire se calculează dependent de următorii indici :**

— modificarea excitabilității sistemului nervos central ;

— achitarea datoriei de oxigen (restabilirea funcției vegetative).

După consumarea efortului, cei doi indici se prezintă astfel :

— excitabilitatea sistemului nervos central, mărită (favorabilă reluării efortului) ;

— datoria de oxigen mare (neindicată pentru reluarea efortului) ;

2. **condițiile ce trebuie respectate :**

— încălzire, efort activ (cu structură motrică asemănătoare), pentru păstrarea excitabilității sistemului nervos central, dacă se lungește pauza ;

— pauză relativ mai scurtă dacă se asigură restabilirea (mai mult sau mai puțin completă) ;

3. **dinamica proceselor de restabilire :**

— $^1/_3$ din pauză — 65 la sută ;

— $^2/_3$ din pauză — 30 la sută ;

— ultima treime — 5 la sută.

Situăm perioada școlii gimnaziale (10—14 ani) în centrul preocupărilor pentru educarea vitezei. Fiziologul **V. S. Farfel** împarte această perioadă în două : 11—12 ani — pentru perfecționarea vitezei (de reacție și repetiție) și a îndemînării, și 13—14 ani — cînd se poate iniția un program intens pentru dezvoltarea vitezei, sub toate aspectele sale.

Principalele căi de valorificare a potențialului de viteză al elevului la această vîrstă sînt :

— coordonarea neuromotorie și perfecționarea acesteia ;

— educarea capacității de mobilizare și a capacității de concentrare a atenției în vederea efectuării eforturilor de viteză ;

— rezistența neuromusculară ,

— creșterea forței musculare.

Dezvoltarea peste un anumit nivel a forței dinamice nu mai aduce sporul de viteză scontat datorită următoarelor cauze :

— creșterea forței peste nivelul necesar învingerii rezistenței externe, pierzîndu-se legătura dintre forța maximă și viteza mișcărilor ;

— durata mișcării este atît de mică, încît timpul nu este suficient pentru atingerea nivelului maxim al forței în mișcarea respectivă ;

— instalarea rigidității musculare datorată excesului de forță și, implicit, diminuarea mișcărilor rapide.

Pregătirea de forță pusă în slujba vitezei în lecția de educație fizică trebuie să respecte următoarele etape :

— educarea reactivității musculare, adică rapiditatea trecerii de la contracție la cedare, la contracția de învingere pe fondul unei bune pregătiri fizice generale multilaterale ;

— dezvoltarea detentei, respectiv a forței de explozie și a celorlalte forme de manifestare ale vitezei **prin mijloace cît mai diversificate, dar nu diverse.** Folosirea unui sistem de exerciții de mare randament (puține și bune), dar sub diferite forme (exerciții, jocuri dinamice, atletism-circuite ș.a.m.d.), pentru a cîștiga în interes și eficiență.

Următoarea etapă vizează trecerea treptată la dezvoltarea forței maximale, dar acest lucru se va efectua numai în perioada învățămîntului liceal (după 14—15 ani), pe fondul maturizării morfologice și funcționale (abordarea specializării în atletism).

Toate acestea presupun și o tratare diferențiată a elevilor în lecția de educație fizică și o individualizare strictă, avînd în vedere neritmicitatea dezvoltării în perioada pre și pubertară, precum și multiplele aspecte pe care le îmbracă „fenomenul de accelerație" sau „secular trend" — drept acțiune de „biomorfoză" datorat îmbunătățirii condițiilor de viață în ontogeneză.

PRINCIPALELE MIJLOACE ȘI METODE DE INFLUENȚARE A DEZVOLTĂRII VITEZEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN ȘCOALA GIMNAZIALĂ

Specialiștii grupează diferit căile și metodele pentru dezvoltarea vitezei ; noi, respectînd ideea de bază a acestei lucrări, vom aborda dezvoltarea calității de viteză în specificul predării educației fizice în școala gimnazială.

Această diversitate de idei recunoaște totuși aproape la unison următoarele cerințe pentru dezvoltarea vitezei :

— să se asigure în timpul execuției solicitarea vitezei la indici mari, chiar maximali ; execuții cu viteză maximă ;

— structura mișcărilor (simple sau complexe) să fie astfel consolidate încît să permită elevului să-și orienteze preocuparea și efortul ;

— exercițiul (efortul) durează atît timp cît se poate menține viteza de execuție (15, 20, 30, 40 m..., 6—14 secunde etc.) ;

— efortul se repetă (după o pauză de restabilire aproape completă) atît timp cît viteza nu scade din cauza apariției oboselii ;

— repetarea efortului cu viteză maximă constituie calea de bază pentru educarea vitezei ;

— la fiecare reluare a efortului destinat perfecționării vitezei, tendința trebuie să fie depășirea performanței anterioare ;

— deși efectuarea exercițiilor de viteză maximă constituie soluția de bază pentru perfecționarea vitezei, nu trebuie uitat că această soluție este limitată și de dezvoltarea indicilor de forță, iar depășirea unui anumit nivel (diferențiat de la un individ la altul) al dezvoltării forței poate deveni, așa cum se știe, o frînă în creșterea performanțelor de viteză.

Sistemele de acționare, experimentate de noi pentru dezvoltarea vitezei, beneficiază de o tehnologie specială, care apelează la următoarele tipuri de efort :

1. **eforturi specifice probei** (acțiuni motrice, deprinderi motrice ce trebuie însușite) **prestate cu viteză maximă în condiții normale de lucru** astfel :

— repetarea eforturilor cu gradare crescîndă a vitezei la punctul maxim ;

— repetarea eforturilor cu viteză maximă de la început ;

2. **eforturi specifice probei** (acțiuni motrice, procedee tehnice, activități etc.), **în condiții ușurate pentru a mări viteza de execuție** astfel :

— reducerea încărcăturii, materiale sportive (greutăți, mingi etc.) în condiții ușurate, cu dimensiuni reduse ;

— reducerea amplitudinii mișcărilor pentru a realiza un tempo ridicat ;

— utilizarea unor forțe externe : vînt din spate, pistă ușor înclinată, tramboline la desprindere etc. ;

— utilizarea unor excitanți : adversari mai buni (atletism), întreceri cu handicap, adversari artificiali, muzică stimulatoare ;

3. **eforturi specifice cu viteză maximă, în condiții de îngreuiere** : distanțe mai mari (dozate judicios), încărcătură mai mare (cu prudență și numai la clasele a VIII-a și în continuare în clasele liceale), sarcini suplimentare etc.

Este interesant experimentul lui F. Tovarek care subliniază importanța modelării efortului de voință în metodologia dezvoltării vitezei, la care noi adăugăm educarea atenției și conștientizării a tot ceea ce întreprinde motivat elevul în lecție, în scopul educării vitezei.

Elementele de corelare și influențare reciprocă în educarea calităților de viteză în lecția de educație fizică, realizate pe osatura programei școlare și avînd la bază elementele metodice prezentate, **au constituit fondul experimental al cercetării noastre,** vizînd grupe de sisteme de acționare algoritmate care cuprind :

a) exerciții de influențare selectivă urmărind dezvoltarea vitezei de execuție și repetiție, precum și educarea simțului ritmului (cu precădere la clasele V—VI) ;

b) exerciții din grupa acțiunilor de front și formații, realizate la comandă sau alți stimuli externi declanșați surprinzător (se poate efectua și sub formă de joc), care dezvoltă concentrarea atenției și exersează viteza de reacție și execuție ;

c) ștafete și jocuri dinamice care solicită atenția și reacțiile prompte la semne și semnale, pentru dezvoltarea vitezei de decizie, capacitatea de anticipare și viteza de reacție și repetiție utilizînd tehnici didactice de tipul problematizării ;

d) exerciții și jocuri cu mingea (aruncări, prinderi, loviri, evitări), care dezvoltă toate formele de manifestare ale vitezei în condiții complexe, cu și fără adversar ;

e) plecări (starturi) din poziții diferite, la comenzi date prin surprindere, sub formă de joc. Se recomandă ca la toate clasele din școala gimnazială să se dezvolte viteza sub toate formele sale de manifestare, dacă exersarea este corespunzător organizată și bine îndrumată metodic ;

f) sărituri variate, cu bătaie pe unul sau două picioare, care dezvoltă detenta și se folosesc pentru toate categoriile de elevi ;

g) exercițiile din școala alergării : pasul de accelerare, pasul de viteză, pasul lansat etc., dezvoltă viteza de repetiție și deplasare ;

h) exercițiile și activitățile care solicită echilibrul, în special restabilirea echilibrului în cadrul jocurilor dinamice și al întrecerilor, dezvoltă viteza de reacție și execuție și perfecționează precizia proprioceptorilor ;

i) jocurile sportive sau diferitele procedee din jocurile sportive efectuate în viteză, în condițiile însușirii perfecte a respectivelor deprinderi motrice specializate, dezvoltă viteza — sub diferitele ei forme de manifestare — împreună cu capacitatea de anticipare și decizie, despre care am mai vorbit ;

j) exerciții și activități din diferite sporturi (schi, înot, patinaj, sanie) care, efectuate într-un ritm alert, dezvoltă viteza sub toate formele sale de manifestare lărgind bagajul motric al elevilor ;

k) unele exerciții de forță : împingeri, tracțiuni, desprinderi, pași săriți, aruncări, toate în condițiile manifestării rapide a efortului de forță **(N. Ozolin, V. Zațiorski)**. Acest gen de exerciții se adresează, în special, claselor a VIII-a și predării educației fizice în învățămîntul liceal.

Majoritatea metodelor folosite pentru dezvoltarea vitezei se inspiră din atletism și le putem grupa astfel :

— **metoda exercițiului „din mers"** — parcurgerea rapidă (cu viteză maximă) a unei distanțe după un elan prealabil ;

— **metoda alternativă** (alternarea intensității) — dezvoltă viteza maximă într-un regim „relaxat" ;

— **metoda handicapului** — asigură condiții egale de concurs unor elevi cu posibilități diferite ;

— **metoda ștafetelor și jocurilor** — „educă viteza" pe un fond simpatetic, emoțional favorabil (folosită frecvent la clasele primare și gimnaziale) ;

— **metoda întrecerilor oficiale și din cadrul lecțiilor „concurs"** — constituie una dintre principalele căi pentru dezvoltarea vitezei la copiii de 10—14 ani ;

— **metoda exersării** — practic stă la baza tuturor metodelor prezentate ca fiind organic legată de metodologia dezvoltării vitezei atît în școală, cît și în afara ei.

Obișnuit, majoritatea specialiștilor grupează metodele pentru dezvoltarea vitezei pe scheletul formelor de manifestare ale vitezei, noi vom încerca fără să ne îndepărtăm prea mult de această clasificare, o regîndire a acestei împărțiri în funcție de cerințele și mijloacele de influențare din lecția de educație fizică.

INDICAȚII METODICE PRIVIND DEZVOLTAREA VITEZEI DE REACȚIE ȘI REPETIȚIE

Viteza de reacție are cele mai multe aplicații practice, dar acestea se manifestă numai în combinație cu alte forme de manifestare ale vitezei în lecție. Fiind apreciată drept „viteză pură" este dependentă de procesele nervoase care au, în principal, o etiologie genetică cu repercusiuni ereditare fiind, așa cum se știe, mai puțin perfectibilă.

Viteza de repetiție constituie condiția esențială pentru realizarea rezultatelor de valoare în toate probele și ramurile sportive care au la bază mișcarea ciclică.

Una dintre condițiile vitezei de reacție este concentrarea atenției pentru a răspunde prompt la semnale sau semne, iar pentru a realiza o viteză de repetiție sporită un rol de seamă îl are frecvența mișcărilor ; de aici și gruparea lor în acest fel specific lecției.

Prin urmare, viteza de repetiție nu se poate dezvolta în general, ci numai în acțiuni motrice concrete. Transferul pozitiv al acestei viteze se realizează numai la mișcările asemănătoare cinetic.

În privința **vitezei de reacție**, aceasta poate îmbrăca în educația fizică gimnazială forme complexe folosind :

— jocuri dinamice și exerciții care se declanșează imprevizibil ;

— jocuri sportive, schi, lupte, scrimă etc., prin alegerea rapidă a celei mai bune soluții în vederea realizării execuției motrice sau pentru rezolvarea sarcinii încredințate (selectarea, precizia reacției de răspuns din multitudinea de răspunsuri posibile și bineînțeles viteza actului motric).

În privința **vitezei de repetiție** principalele mijloace trebuie alese din școala alergării și a jocurilor sportive (circulația rapidă a mingii la handbal sau fotbal, pase fără boltă la volei), care sînt utile, iar acolo unde condițiile materiale permit este indicat să se folosească înotul, patinajul, schiul (pe distanțe scurte).

Sistemele de acționare pentru dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție la clasele V—VIII capătă, metodologic, unele trăsături comune. Spre exemplu : startul (viteza de reacție) și alergarea de viteză (viteza de repetiție) se vor exersa împreună.

Prezentăm un grupaj de exerciții pe care le recomandăm pentru educarea vitezei de reacție și execuție în școală ;

a) **la semnale sonore :**

— gruparea și regruparea în diferite formații de lucru, indicate prin surprindere și executate cu viteză maximă, de preferință sub formă de joc ;

— luarea unor poziții sau deplasarea sub diferite forme, la fluier sau alt semnal sonor, sub formă de întrecere ;

— efectuarea unor acțiuni (alergare cu genunchii sus, cățărare la scara fixă etc.) la semnale prestabilite ;

— jocuri dinamice de tipul „Crabii și creveții", „Buchețelele", „Găsește-ți locul", „Cursa pe numere" (sub formă de torent) ;

— alergare pe distanțe scurte (15, 20, 25, 30 m), sub formă de concurs : cu handicap, de urmărire, pe perechi ș.a.m.d. ;

b) **la semnale vizuale :**

— jocuri de mișcare : „Vînătoarea caprelor", „Oglinda" (jocul este urmat întotdeauna de o alergare pe distanță scurtă), „Prinderea mingii ricoșată din zid", „Urmărește-l pe cel cu șapca", „Ogarul și iepurele", „Mingea în cerc", „Labirintul" etc. ;

— pase de handbal, volei, baschet, fotbal, cu viteză sporită (după însușirea mecanismului tehnic al mișcării), cu schimbarea locurilor, ultimul sprintează, aleargă după adversar ;

c) **la semnale tactile (proprioceptoare) :**

— jocuri de tipul „Lupta cocoșilor" (din ghemuit, stînd într-un picior, cu sărituri ș.a.m.d.), „Doboară pe cel de pe bancă", „Leapșa".

INDICAȚII METODICE PRIVIND DEZVOLTAREA VITEZEI DE EXECUȚIE

Viteza de execuție se manifestă în combinație cu celelalte forme de manifestare ale vitezei (de reacție sau de repetiție) sau în corelație cu forța (explozia mișcărilor, detenta, viteza de evitare, zvîcnire etc.).

În cazul mișcărilor aciclice, influența forței asupra componentelor de viteză este mai mare, implicînd în mișcare mobilitatea și tehnica execuției.

De altfel și în mișcările ciclice viteza de execuție este dependentă de forță (alergare, canotaj, înot).

Prin urmare, viteza de execuție se analizează în contextul relației : „forță-viteză". Această relație are influențe reciproce : mărirea forței duce la creșterea vitezei, iar viteza (contracția musculară) crește indicii de forță. Acești factori trebuie să îndeplinească „echilibrul optim".

Pentru viteza de reacție (scurtarea timpului de latență), ca factor component al vitezei de execuție, cu înalt grad de transfer, toate exercițiile pentru creșterea vitezei de reacție pot fi folosite și pentru dezvoltarea vitezei de execuție.

Corelarea descrisă mai sus devine . viteza de execuție + forță + tehnică. În vederea dezvoltării vitezei de execuție în această accepțiune (viteză—forță—tehnică), în care toate mișcările vor respecta, în principal, scheletul biomecanic al procedeelor tehnice, aceasta precede dezvoltarea vitezei pe care dorim s-o perfecționăm și care se bazează pe o stabilitate de echilibru a relației tehnică—forță.

În lecția de educație fizică din școala gimnazială distanțele stabilite pentru alergarea de viteză, de exemplu, pot fi folosite și pentru dezvoltarea vitezei de execuție și repetiție.

INDICAȚII METODICE PRIVIND DEZVOLTAREA VITEZEI DE DEPLASARE ȘI ACCELERARE

Vorbind despre viteza de deplasare ca o formă a vitezei de repetiție (**T. Ardeleanu,** 1980), iar despre viteza de accelerare ca o relație între frecvența pașilor în unitate de timp, ne propunem abordarea lor împreună :

a) **printre exercițiile specifice pentru dezvoltarea vitezei de accelerare propunem :**

— joc de gleznă cu accelerare treptată, pînă la tempoul maxim pe distanțe de 20—25 m ;

— alergare cu genunchii sus, ca accelerare pînă la tempoul maxim pe distanțe de 15—20 m ;

— jocuri dinamice cu start din diferite poziții și accelerare la semne și semnale, pînă la viteza maximă, cu alternări de alergare normală 3 × 10—15 m ;

— concurs de alergare cu start de jos și accelerări pînă la tempoul maxim pe distanțe de 10—15 m ;

b) **pentru viteza de deplasare propunem :**

— joc de gleznă cu start lansat, tempou maxim pe distanțe de 20—25 m ;

— alergare cu genunchii sus, pe loc (pași dubli), cu tempou maxim, timp de 3—5 secunde ;

— jocuri dinamice cu alergare pe 20—25 m, folosind tempoul maxim ;

— exerciții de contraatac la handbal, baschet sau fotbal, din alergare, cu viteză maximă : 3 × 10—12 m (se va urmări și viteza de execuție după consolidarea deprinderii tehnice specifice cu mingea).

Toate aceste exerciții se vor efectua cu viteze controlabile, pentru îmbunătățirea coordonării.

Pentru dezvoltarea acestor două forme de manifestare a vitezei trebuie să ținem seamă de următoarele aspecte **(T. Ardeleanu) :**

— dezvoltarea forței dinamice maxime, optime ;

— îmbunătățirea elasticității musculare și a mobilității articulare ;

— îmbunătățirea coordonării neuromusculare ;

— educarea capacității de concentrare a atenției ;

— dezvoltarea rezistenței neuromusculare.

Am văzut că în lecția de educație fizică însușirea tehnicii se face mai bine cu viteze mai scăzute. **„Repetările în tempo lent educă simțul mișcării" (B. I. Butenko).** Dar tehnica de concurs trebuie efectuată într-o viteză cît mai crescută. Din această contradicție apar următoarele reguli :

— deprinderea motrică specializată (tehnica execuției) se învață în lecția de educație fizică în mod analitic, apoi global și în condiții de întrecere (joc sportiv), cu viteze scăzute, apoi pe măsura însușirii procedeelor tehnice viteza de execuție va spori pînă la atingerea vitezei maxime ideale ;

— acest „paralelism metodologic" se realizează prin alternarea exercițiilor cu viteze controlabile, cu execuții în viteză maximă și mare ;

— în etapa de perfecționare a deprinderii motrice (tehnica execuției), aceasta se va repeta preponderent în viteză mare și maximă (în condiții de concurs).

Repetarea exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei în școala gimnazială trebuie să se facă cu mult simț pedagogic și avînd la bază o solidă documentare metodologică. Cunoașterea perfectă a elevului de 10—14 ani și a particularităților sale biopsihomotrice, precum și a celor mai bune strategii și mijloace de influențare pe care în lucrarea de față le considerăm „factorul experimental" și le vom analiza în partea a doua a acestei lucrări.

V. FARCAȘ: Eléments de corrélation et d'influence des formes de manifestation de la vitesse dans le cadre de la leçon d'éducation physique (I)

La qualité motrice vitesse, considérée de nature génétique par la plupart des spécialistes, comporte des aspects qui doivent être élucidés. Dans ce sens, dans la première partie de son étude, l'auteur présente les principaux moyens et méthodes exerçant une influence sur le développement de la vitesse durant la leçon d'éducation physique dan les écoles. L'auteur recommande une groupe d'exercices destinés à l'éducation de la vitesse de réaction et d'exécution dans le cadre de l'école. Il donne également des indications méthodiques pour le développement de la vitesse d'exécution, de déplacement et d'accélération dans les conditions du déroulement des leçons d'éducation physique à l'école.

V. FARCAȘ: Elements for Correlating and Influencing the Forms of Display of Speed in the Physical Education Lesson (I)

There are still a number of aspects of speed, a motive quality which is considered by most of the specialists as having a genetic character, that are to be elucidated. In this first part of his study, the author is concerned with the main means of and methods for influencing the development of speed in the physical education classes in middle schools. The author describes a set of exercises he recommends for training reaction and executive speed in schools. He also includes methodical directives regarding the development of speed execution, displacement and acceleration, under the conditions existing in the physical education class.

Comitetul de inițiativă al „Societății profesorilor de educație fizică și sport din România" mulțumește și pe această cale Institutului de Educație Fizică și Sport pentru găzduirea oferită, redacțiilor sport din Radioul și Televiziunea Română Liberă, ziarelor „Gazeta Sporturilor" „Tineretul Liber", „Adevărul" pentru informarea operativă a celor peste 10.000 de profesori din întreaga țară. De asemenea, în mod deosebit, mulțumește revistei *„Educație fizică și sport"* pentru spațiul tipografic generos pe care-l pune la dispoziția noastră. Am putea spune că o bună parte a acesteia este și revista noastră.

TEHNICĂ - METODICA - ANTRENAMENT

CONTRIBUŢII LA ELABORAREA MODELULUI PREGĂTIRII SĂRITORULUI ÎN LUNGIME (II)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Prof. RODICA GÂRLEANU
C.S.S. nr. 5 Rapid — Bucureşti

V. ETAPA ORIENTĂRII CĂTRE O PROBA

Sarcina majoră a acestei etape este orientarea tînărului atlet către proba în care ar putea realiza cele mai înalte performanţe.

Pentru aceasta se cere antrenorului probitate profesională, responsabilitate şi tact pedagogic.

În orientarea tînărului atlet spre una dintre probele atletice trebuie să ţinem seamă atît de concordanţă, de moment, a datelor somatice şi funcţionale cu cerinţele probei, cît şi de viitoarea evoluţie a datelor enunţate ale celui în cauză.

Este etapa în care lucrul pentru consolidarea tehnicii probei preferate are o pondere mare.

De asemenea, creşte ponderea volumului exerciţiilor speciale, ele executîndu-se în mod sistematic şi cît mai diversificat.

Cu toate acestea, locul pregătirii fizice multilaterale este deosebit de mare în arsenalul pregătirii.

Se va insista pe dezvoltarea selectivă a calităţilor fizice folosind mijloace şi metode de cea mai mare eficienţă, specifice acestor vîrste. Se vor aborda cu mult curaj eforturi cu intensităţi mari şi foarte mari realizate prin intermediul unei game variate de mijloace.

Creşte numărul participărilor în concursuri, atît de necesar pentru obişnuirea cu efortul competiţional şi cu tactica de concurs.

Ca durată, această etapă se poate încadra în aproximativ doi ani de pregătire. În cadrul experimentului nostru etapa a coincis cu vîrsta junioratului doi, deci cînd T. B. avea vîrsta de 16 şi 17 ani **(tabelul 1)**.

Tabelul 1

Denumirea indicatorului	Volumul de lucru în 1986	Volumul de lucru în 1987	Rezultate 1987:	
			Probe de control	Concurs
1	2	3	4	5
Număr de antrenamente	210	222		
Număr ore de pregătire	520	528		
Număr de concursuri	24	24		
Viteză de reacţe şi de execuţie (nr.)	125	435		

1	2	3	4	5
Viteză de accelerare pe 30—40 m cu atingerea vitezei maxime în finalul alergării (m)	9.850	11.700		
Alergare, intensitate pînă la 79% (m)	101.500	111.000		
Alergare, intensitate 80—94%(m)	15.900	29.450		
Alergare pe 30—60 m, intensitate 95—100% (m)	16.800	24.000		
Alergare cu îngreuiere pe 20—40 m, intensitate 95—100% (m)	1.750	5.900		
Alergare în condiţii uşurate pe 30—60 m, intensitate 95—100% (m)	1.600	1.850		
Alergare de ştafetă, intensitate 95—100%	150	1.000		
Alergare de durată (m)	8.500	64.000		
Acrobatică, sărituri cu sprijin (nr.)	85	165		
Jocuri sportive (min.)	655	540		
Exerciţii de prelucrare analitică (min/antrenament)	10—15	7—10		
Extensori picioare, cu îngreuiere (semigenuflexiuni, ridicare pe un picior la bancă, săritură pe verticală din şezînd pe scaun) (nr.)	1.945	1.910		
Genuflexiuni cu îngreuiere (nr.)	85	535	105 kg	
Sărituri libere şi cu îngreuiere (nr.)	6.205	6.365		
Ritmul elanului de concurs la săritura în lungime (nr.)	—	—		
Exerciţii speciale pentru săritura în lungime (nr.)	×	300		
Săritura în lungime cu elan (nr.)	131	361		7,53 m*.
Exerciţii speciale pentru săritura cu prăjina (nr.)	507	360		
Săritura cu prăjina (nr.)	417	272		4,65 m.
Alergare de garduri (peste 4—7 g) (nr.)	98	67		
Săritura în înălţime (nr.)	65	45		1,87 m
Triplusalt cu elan mic (nr.)	202	96		14,26 m
Aruncarea greutăţii (nr.)	116	274		9,14 m
Înălţimea (cm)			182	
Greutatea (kg)			70	
Numărul la picior			$29^1/_2$	
20 m alergare cu start lansat			1,8	
40 m alergare cu start din picioare şi cronometrare la punerea primului pas jos			4,5	
50 m, idem			5,4	
60 m, idem			6,7	
80 m, idem			9,1	
100 m, idem			11,5	
150 m, idem			17,0	
300 m, idem			39,1	
600 m			1.397	
1000 m				3 : 06,7
1500 m				4 : 45,0
50 m alergare cu start de jos				6,2
60 m, idem				7,55
100 m, idem				11,73
400 m, idem				52,88
50 m garduri, idem				7,4
60 m garduri, idem				8,98
110 m garduri, idem				16,03
Săritura în lungime fără elan (m)			2,85	

1	2	3	4	5
Triplusalt fără elan (m)				—
Trei sărituri pe un picior fără elan (D) (m)			8,90	
Trei sărituri pe un picior fără elan (S) (m)			8,95	
20 de pași săriți (m)			63,50	
Pentasalt fără elan (m)			—	
Detentă pe verticală (cm)			64	
Aruncarea greutății de 2 kg. peste cap înapoi (m)			20,50	
Idem, a greutății de 4 kg (m)			16,10	
Atuncarea greutății de 2 kg de deasupra capului înainte (m)			14,30	
Idem, a greutății de 4 kg (m)			8,20	
Aruncarea discului (m)				27,22
Aruncarea suliței (m)				38,14
Trageri în brațe (nr.)			21	
Urcare pe frînghie 4 m numai în brațe (s)			7,3	
Menținut atîrnat cu brațele îndoite la 90° (s)			79	
Culcat înapoi : ridicarea trunchiului la verticală 30 s (m)			42	
Atîrnat la scara fixă : ridicarea picioarelor la punctul de sprijin 8 repetări (s)			13,1	
Împins din culcat pe bancă (kg)			70	
Hexatlon (pct.)				4.047*
Octatlon (pct.)				5.032
Decatlon (pct.)				6.443*

* Performanțele reprezintă recorduri republicane de juniori II.

Volumul de lucru în etapa premergătoare realizării performanței record, 1—31 august 1987 (7,53 m la săritura în lungime)

Denumirea indicatorului	Volum de lucru	Performanțe record
Număr de antrenamente	26	
Număr ore de pregătire	70	
Număr de concursuri	1	
Viteză de reacție și de execuție (nr.)	50	
Viteză de accelerare (m)	1.300	
Alergare, intensitate pînă la 79% (m)	13.000	
Alergare, intensitate 80—94% (m)	7.200	
Alergare, intensitate 95—100% (m)	3.900	
Alergare cu îngreuiere, intensitate 95—100% (m)	1.500	
Alergare în condiții ușurate, intensitate 95—100% (m)	400	
Alergare de ștafetă (m)	1.000	
Alergare de durată (m)	3.500	
Sărituri libere și cu îngreuieri (nr.)	150	
Exerciții speciale cu prăjina (nr.)	75	
Sărituri cu prăjina (nr.)	60	
Alergare de garduri (4—7 g) (nr.)	20	
Exerciții speciale pentru săritura în lungime (nr.)	100	
Sărituri în lungime (nr.)	140	7,53 m
Aruncarea greutății (nr.)	110	

Performanța reprezintă un nou record la juniori II și a fost realizată la data de 26 septembrie 1987—

Cielul săptămînal de antrenament din etapa 1—31 august 1987

OBIECTIVELE PREGĂTIRII:

— consolidarea tehnicii probei de bază (preferate);
— continuarea lucrului tehnic polivalent în vederea obținerii de rezultate tot mai înalte în poliatloane;
— dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice;
— creșterea volumului de pregătire atît pe baza unei intensități optime, cît și a densității lecțiilor;
— participarea în concursuri atît la probe individuale, cît și la probe combinate;
— creșterea numărului de antrenamente și ore de pregătire.

I. ÎN CONDIȚII DE PREGĂTIRE CENTRALIZATĂ *

a. **Graficul eșalonării sarcinilor antrenamentului:**

Luni: dezvoltarea vitezei și forței de alergare; dezvoltarea detentei; dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Marți: consolidarea tehnicii ritmului elanului de concurs; dezvoltarea vitezei în regim de rezistență; dezvoltarea rezistenței generale.

Miercuri: dezvoltarea vitezei și forței de alergare; dezvoltarea detentei; dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Joi: consolidarea tehnicii ritmului elanului de concurs; dezvoltarea rezistenței în regim de viteză; dezvoltarea rezistenței generale.

Vineri: pauză.

Simbătă: dezvoltarea vitezei și forței de alergare; dezvoltarea detentei; dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Duminică: consolidarea tehnicii ritmului elanului de concurs; dezvoltarea vitezei în regim de rezistență; dezvoltarea rezistenței generale.

b. **Conținutul pregătirii algoritmizat:**

Luni — miercuri — vineri:

Dimineața — în Platoul Coroninii:

— alergare pe elanul de concurs, cu marcarea desprinderii, 5—7 repetări;
— alergare cu pornire din start de jos, intensitate 100% — 7 — 10 × 10 — 15 m;
— alergare la deal, intensitate 100%, 5 × 30;
— alergare la vale, intensitate 100%, 5 × 20 m;
— desprinderi în pas sărit, din alergare 15—20 m, 15—20 repetări;
— aterizarea s-a făcut pe o ridicătură de pămînt de cca 80 cm;
— alergare la deal, intensitate 95—100%, 2 × 60 m; 3 × 80 m;
— alergare de durată, intensitate 80—94%, 3 minute; alergarea s-a efectuat deal-vale.

După-amiază — pe o potecă în pădure:

— desprinderi în pas săltat, 5 × 50 m;
— alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei 15—20 m, 3—5 × 60 m;
— alergare cu pornire din start din picioare, intensitate 95—100%, 3—5 × 40 m; 3 × 60 m; 2 × 80 m; 1 × 100 m;
— alergare de durată, intensitate 80—94%, 800 m.

Marți — joi — simbătă:

Dimineața — pe o potecă în pădure:

— alergare pe elanul de concurs, cu marcarea desprinderii, 7—10 repetări;
— schimburi de ștafetă, intensitate 95—100%, 7—10 repetări;
— alergare, intensitate 95—100%, 2 × 100; 2 × 150 m;
— alergare, intensitate 80—90%, 1 × 300 m;
— alergare de durată, 1.500 m.

* Pregătirea s-a efectuat la Băile Herculane în perioada 18—27 august 1987.

II. ÎN CONDIȚII OBIȘNUITE (FĂRĂ PREGĂTIRE CENTRALIZATĂ)

a. **Graficul eșalonării sarcinilor antrenamentului :**

Luni : consolidarea tehnicii ; dezvoltarea vitezei în regim de rezistență.
Marți : dezvoltarea vitezei ; consolidarea tehnicii ; dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.
Miercuri : dezvoltarea vitezei ; consolidarea tehnicii ; dezvoltarea detentei și rezistenței generale.
Joi : pauză
Vineri : consolidarea tehnicii ; dezvoltarea vitezei în regim de rezistență.
Sîmbătă : dezvoltarea vitezei ; consolidarea tehnicii ; dezvoltarea detentei și rezistenței în regim de viteză.
Duminică : dezvoltarea îndemînării.

b. **Conținutul pregătirii algoritmizat :**

Luni :
— alergare pe elanul de concurs, în afara sectorului, 5 repetări ;
— sărituri cu prăjina, 10—15 repetări ;
— alergare, intensitate 95—100% ; 3 × 60 m ; 2 × 80 m ; 1 × 100 m.
Marți : dimineața :
— alergare cu pornire din start de jos, intensitate 100%, 10—15 × 20 m ;
— sărituri în lungime, 10—15 repetări ;
— aruncarea greutății, 30—50 repetări.
După-amiază :
— alergare peste garduri (4—7 g), 10—12 repetări ;
— alergare, intensitate 95%, 3 × 150 m ;
— alergare, intensitate 85—90%, 2 × 200 m ;
— alergare, intensitate 80—85%, 1 × 300 m.
Miercuri :
— alergare cu pornire din start de jos, intensitate 100% ; 10—12 × 15—20 m ;
— înfigerea prăjinii din elanul de concurs, 12—15 repetări ;
— săritura în lungime peste obstacol, 10—15 repetări ;
— săritură pe un picior peste zonă + săritură peste ștachetă din alergare 10—15 m, 15 + 15 repetări ;
— alergare de durată, 2 000 m.
Vineri :
— alergare pe elanul de concurs în afara sectorului, 5 repetări ;
— sărituri cu prăjina, 10—15 repetări ;
— alergare, intensitate 95—100%, 3 × 60 m ; 2 × 80 m ; 1 × 100 m.
Sîmbătă : dimineața :
— alergare cu pornire din start de jos, intensitate 100% ; 10—15 × 15—25 m ;
— săritura în lungime cu elanul de concurs, 10—15 repetări ;
— aruncarea greutății, 30—50 repetări.
După-amiaza :
— săritură pe un picior peste zonă + săritură peste ștachetă din alergare 10—15 m ; 15 + 15 repetări ;
— alergare, intensitate 95%, 3 × 150 m ;
— alergare, intensitate 85—90%, 1 × 200 m ;
— alergare, intensitate 80—85%, 1 × 500 m.
Duminică :
— joc de fotbal sau de baschet, 60 de minute.

CONSTATĂRI

Ca urmare a lucrului orientat către o probă și a lucrului efectuat, ca atare. În decursul a doi ani de pregătire (1986 și 1987), în anul 1987 saltul valoric pe planul performanței la săritura în lungime este foarte mare — de la 6,81 m, în 1986, primul an al orientării către o probă, atletul T. B. ajunge la 7,53 în 1987, deci în cel de al doilea an al acestei etape.

De asemenea, performanțele realizate la probele combinate sînt la valori ridicate, el reprezentînd recorduri republicane de juniori II — este vorba de rezultatul obținut la hexatlon, 4 047 pct. și cel de 6 443 pct. realizat la decatlon.

În planul volumului de lucru se constată, în primul rînd, ponderea mare ce a fost acordată, în continuare, pregătirii fizice multilaterale și pregătirii tehnice polivalente.

Aceasta ne este confirmată de prezența în pregătire a tuturor mijloacelor utilizate în anii anteriori, de menținerea volumului de lucru ridicat la fiecare dintre aceste mijloace, cît mai ales de creșterea volumului de lucru (în unele cazuri pînă la dublarea lui), la multe dintre mijloace.

Cu toate acestea, așa cum menționam la începutul constatărilor, saltul realizat pe planul performanței la săritura în lungime este foarte mare și de bună valoare internațională.

Considerăm că acesta s-a datorat următoarelor :

— excelentei pregătiri fizice multilaterale și tehnice polivalente dobîndite de sportivul T. B. în decursul anilor ;

— creșterii însemnate a volumului și a intensității de lucru la mijloacele „cheie" ale pregătirii sportivului T. B.

Așa cum rezultă din tabel aceste creșteri au fost realizate la viteza de reacție și de execuție : la alergarea de viteză cu intensitate 80—94% și 95—100%; la viteza de accelerare : la alergarea cu îngreuiere ; intensitate 95—100%, ca să nu mai vorbim de genuflexiunile cu îngreuieri, de exercițiile speciale pentru săritura în lungime și de săritura în lungime cu elan unde creșterile sînt foarte mari :

— lucrului efectuat în cele mai variate condiții, chiar și în perioada precompetițională sau competițională, cum ar fi : Piatra Arsă, Olimp, Băile Herculane, Băile Felix, Bușteni etc., iar în București, în perioada de iarnă, lucru în sala de gimnastică, în sala de jocuri sportive, pe stadion și în ultimă instanță sala de atletism „23 August".

În toate locurile enumerate s-a lucrat foarte mult pe planul pregătirii fizice multilaterale, dar în nici unul dintre aceste locuri nu a fost neglijat lucrul pentru tehnică. Așa se face că la mare, pe plajă (nisip) s-a sărit cu prăjina, s-a sărit în lungime, s-a alergat peste garduri, la Herculane, Felix, Bușteni s-au efectuat multe exerciții speciale de tehnică în condiții improvizate etc., ca să nu mai vorbim de Piatra Arsă care ne-a oferit condiții minunate de pregătire ;

— creșterii de la an la an a valorii normelor de control ;

— alternării etapelor de lucru intens cu cele de concurs. Așa se face că an de an după etapa Piatra Arsă sau Herculane din luna august au urmat cele mai bune rezultate realizate în luna septembrie.

RECOMANDĂRI

Pregătirea efectuată în această etapă să constituie o treaptă superioară a celei realizate pînă în prezent. Acest salt va trebui să se materializeze atît în creșteri substanțiale pe planul volumului de lucru la mijloacele de bază, cît și pe planul intensității.

Să rămînem la convingerea că rezultatele înalte, în oricare probă (inclusiv în cea preferată), sînt rodul pregătirii multilaterale și tehnice polivalente și nu al specializării înguste.

Să se concureze la cît mai multe probe (în special la cele care conduc la realizarea de performanțe înalte în proba preferată).

În cazul nostru, T. B. a concurat mult la alergarea de viteză, alergarea de garduri, săritura cu prăjina, triplusalt, săritura în înălțime și probe combinate (în special cele din sală).

VI ETAPA SPECIALIZĂRII APROFUNDATE

Etapa specializării aprofundate, în cursul căreia se etalează valoarea fiecărui tînăr, este un proces permanent de îmbunătățire a calităților fizice, funcționale și psihice. Acest lucru se exprimă printr-o continuă acumulare cantitativă, transformată periodic în salturi calitative.

Sportivii desfășoară o pregătire susținută, cu un volum de lucru ridicat.

Exercițiile specifice ale probei devin mijloacele cele mai eficiente pentru desfășurarea pregătirii cu maximum de eficiență.

Întreaga pregătire se va desfășura planificat, stabilindu-se atît perioadele de pregătire, cît și etapele de pregătire în concordanță cu calendarul competițional al individului.

Un mare performer are nevoie de o pregătire completă în specialitatea respectivă, de tot ceea ce solicită proba, la cel mai înalt grad de exigență.

Practica ne demonstrează că la marile competiții obțin succese aceia care posedă o capacitate motrică deosebită, dispun de un nivel al calităților moral-volitive foarte înalt, posedă o mare capacitate de muncă, posedă un înalt grad de stabilitate (echilibru) la factorii de stress care apar în condițiile marilor competiții, au performanțe înalte **(tabelul 2).**

Tabelul 2

Denumirea indicatorului	Volumul de lucru în anul 1988	Rezultate 1988	
		Probe de control	Concurs
1	2	3	4
Număr de antrenamente	218		
Număr ore de pregătire	601		
Număr de concursuri	22		
Viteză de reacție și de execuție (nr.)	435		
Viteză de accelerare pe 30—60 m cu atingerea vitezei maxime în finalul alergării (m)	22.450		
Alergare, intensitate pînă la 79% (m)	117.500		
Alergare, intensitate 80—94% (m)	29.400		
Alergare pe 30—60 m, intensitate 95—100% (m)	36.700		
Alergare cu îngreuiere pe 20—40 m, intensitate 95—100% (m)	16.000		
Alergare în condiții ușurate pe 30—60 m, intensitate 95—100% (m)	5.700		
Alergare de durată (m)	14.200		
Acrobatică, sărituri cu sprijin (nr.)	285		
Jocuri sportive (min.)	205		
Exerciții de prelucrare analitică (min./antrenament)	5—8		
Extensori picioare (cu îngreuiere, semigenuflexiuni, ridicare pe un picior la bancă, săritură pe verticală din șezînd pe scaun etc.) (nr.)	1.930		
Genuflexiuni cu îngreuiere (nr.)	715	120 kg	
Sărituri libere și cu îngreuiere (nr.)	8.650		
Ritmul elanului de concurs la săritura în lungime (nr.)	218	4.5/40 m.	
Exerciții speciale pentru săritura în lungime (nr.)	710		
Săritura în lungime cu elan (nr.)	740		7,79 m
Exerciții speciale pentru săritura cu prăjina (nr.)	195		
Săritură cu prăjina	167		4,40 m
Alergare de garduri (peste 4—7 g) (nr.)	103		
Săritura în înălțime (nr.)	100		1,94 m
Triplusalt cu elan mic (nr.)	35		
Aruncarea greutății (nr.)	345		9,97 m
Înălțimea (cm)		183	
Greutate (kg)		72	
Numărul la picior		$29^1/_2$	
20 m alergare cu start lansat		1,8	
40 m. alergare cu start din picioare și cronometrare la punerea primului pas jos		4,5	
50 m, idem		5,4	
60 m, idem		6,5	
80 m, idem		9,1	
100 m, idem		11,2	
150 m, idem		17,0	
300 m, idem		39,0	
600 m, idem		1 : 38,5	
1000 m, idem			2 : 59,18
50 m, alergare cu start de jos			6,2
60 m, idem			7,4

1	2	3	4
100 m, idem			11,3
400 m, idem			53,31
50 m, garduri, idem			7,0
60 m, garduri, idem			8,63
Săritura în lungime fără elan (m)		2,90	
Triplusalt fără elan (m)		9,20	
Trei sărituri pe un picior, fără elan (D) (m)		9,00	
Trei sărituri pe un picior, fără elan (S) (m)		9,10	
20 de paşi săriţi (m)		64,75	
Pentasalt fără elan (m)		15,80	
Detentă pe verticală (cm)		66	
Aruncarea greutăţii de 2 kg, peste cap înapoi (m)		21,30	
Idem, a greutăţii de 4 kg (m)		16,90	
Aruncarea greutăţii de 2 kg de deasupra capului înainte (m)		14,50	
Idem, a greutăţii de 4 kg (m)		9,50	
Trageri în braţe (nr.)		—	
Urcare pe frînghie 4 m numai în braţe (s)		6,5	
Menţinut atîrnat cu braţele îndoite la 90° (s)		85	
Culcat înapoi : ridicarea trunchiului la verticală 30 s (nr.)		42	
Atîrnat la scara fixă : ridicarea picioarelor pînă la pct. de sprijin 8 repetări (s)		11,5	
Împins din culcat pe bancă (kg)		80	
Octatlon (pct.)			5.679

VOLUMUL DE LUCRU ÎN ETAPA PREMERGĂTOARE REALIZĂRII PERFORMANŢEI RECORD 1—31 AUGUST 1988

Denumirea indicatorului	Volum de lucru	Performanţa record
Număr de antrenamente	19	
Număr ore de pregătire	57	
Număr de concursuri	1	
Viteză de reacţie şi de execuţie (nr.)	52	
Viteză de accelerare (m)	2.650	
Alergare, intensitate pînă la 79% (m)	10.000	
Alergare, intensitate 80—94% (m)	4.550	
Alergare, intensitate 95—100% (m)	2.850	
Alergare cu îngreuiere, intensitate 95—100% (m)	1.550	
Alergare în condiţii uşurate, intensitate 95—100% (m)	600	
Sărituri libere şi cu îngreuiere (nr.)	250	
Exerciţii speciale pentru lungime (nr.)	70	
Ritmul elanului de concurs la săritura în lungime (nr.)	54	
Săritura în lungime (nr.)	46	7,79 m*
Aruncarea greutăţii (nr.)	100	

* Performanţa a fost realizată la 2 octombrie 1988 şi reprezintă un nou record de juniori I.

Au mai fost realizate performanţele :

— 7,70 m la 10 septembrie 1988 ;
— 7,71 m la 18 septembrie 1988 ;
— 7,55 m la 24 septembrie 1988.

OBIECTIVELE PREGĂTIRII

În prima parte a acestei etape — în cazul nostru la vîrsta juniorului I — se începe specializarea în proba pentru care tînărul prezintă înclinații. Se învață detaliat proba, insistîndu-se asupra perfecționării procedeului tehnic stabilit în concordanță cu calitățile tînărului.

Sarcina principală a acestei părți este, deci, atît însușirea perfectă a tehnicii probei, cît și continuarea ridicării pe noi trepte a calităților fizice și psihice necesare.

Se acordă o mare atenție dezvoltării și perfecționării calităților fizice dominante în condițiile specifice probei de bază.

Perfecționării tehnicii în condiții apropiate și egale celor de concurs.

Creșterii pronunțate a intensității apropiate și peste cea de concurs.

Pregătirii psihologice de întrecere în condiții de oboseală și antrenamente grele.

Ciclul săptămînal de antrenament din etapa 1—31 august 1988

a. **Graficul eșalonării sarcinilor antrenamentului :**

Luni : dezvoltarea vitezei ; consolidarea tehnicii ;
Marți : dezvoltarea vitezei ;
Miercuri : dezvoltarea detentei ;
Vineri : dezvoltarea vitezei ; consolidarea tehnicii ;
Simbătă : dezvoltarea vitezei.

b. **Conținutul algoritmizat :**

Luni — vineri :
— alergare cu start de jos, intensitate 100% — 5 × 20—30 m ;
— alergare accelerată, intensitate 95—100% — 5 × 50 m ;
— desprinderi în pas sărit, cu aterizare pe suport înalt — 15—25 de repetări ;
— sărituri în lungime cu elan mic — 10—15 repetări ;
— aruncarea greutății în diferite modalități — 15—30 repetări.

Marți — simbătă :
— ritmul elanului de concurs, cu marcarea desprinderii, 7—10 repetări ;
— alergare la deal, intensitate 100%, 3 × 25 m ; 2 × 40 m ; 2 × 50 m ; 1 × 60 m. Se execută sub formă de întrecere cu handicap ;
— alergare la vale, intensitate 100%, 7—10 × 30—50 m.

Miercuri :
— sărituri în lungime fără elan, 15—30 de repetări ;
— triplusalt fără elan, 10 repetări ;
— trei sărituri pe un picior și pe celălalt, 10 + 10 repetări ;
— triplusalt cu elan mic, 7—10 repetări ;
— alergare 4—7 pași, desprindere pe suport cu aterizare pe un picior + săritură peste ștachetă, 15—25 de repetări ;
— alergare, intensitate 90—95%, 7—10 × 60—80 m.

Ciclul săptămînal de antrenament în săptămîna cu concurs — Septembrie 1988

a. **Graficul eșalonării sarcinilor antrenamentului :**

Luni : dezvoltarea vitezei ;
Marți : dezvoltarea detentei și forței ;
Miercuri : dezvoltarea vitezei ;
Vineri : realizarea unui tonus muscular ;
Duminică : concurs.

b. **Conținutul algoritmizat :**

Luni — miercuri :
— alergare pe elan cu marcarea desprinderii, 5 × 50 m ;
— alergare accelerată, intensitate 95—100%, 5 × 50 m ; se cronometrează ;

— alergare, intensitate 100%, 3 × 40 m ; 2 × 50 m ; 1 × 60 m ;
— alergare, intensitate 80—94%, 3 × 80 m.

Marți :

— alergare accelerată, intensitate 95—100%, 7—10 × 50 m ;
— pentasalt, intensitate 90%, 10—15 repetări ;
— triplusalt cu elan mic, intensitate 95—100%, 10—15 repetări ;
— aruncarea mingii umplute în diferite modalități, 30—50 de repetări.

Vineri :

— alergare accelerată, intensitate 95—100%, 7—10 × 60 m ;
— aruncarea mingii umplute în diferite modalități, 30—50 de repetări.

Duminică :

— concurs.

CONSTATĂRI

Pe planul performanței, anul 1988, primul din etapa specializării aprofundate, a însemnat pentru T. B. un an remarcabil, presărat cu frumoase rezultate sportive, cum sînt : titlul de campion republican la săritura în lungime la seniori, tineret și juniori ; campion școlar la săritura în lungime ; campion republican de juniori la octation.

A realizat trei recorduri republicane de juniori de valoare internațională, cum sînt : 7,71 m și 7,79 m la săritura în lungime și 5 679 pct. la octatlon.

Cu rezultatul de 7,79 m se situează în imediata apropiere a primilor zece juniori din lume (al zecelea performer mondial sare 7,81 m).

Pe planul pregătirii constatăm același constant interes pentru ridicarea pregătirii fizice multilaterale pe noi trepte și menținerea la un nivel ridicat a pregătirii tehnice polivalente.

Crește volumul și intensitatea de lucru la mijloacele considerate „de bază" pentru pregătirea atletului T. B. și a unui săritor în lungime : viteza de accelerare ; alergare de viteză cu intensitate 95—100% ; alergarea cu îngreuiere, intensitate 95—100% ; alergare în condiții ușurate, intensitate 100% ; ridicarea, la bancă, pe un picior cu îngreuiere executată la cadru ; săriturile libere și cu îngreuiere executate cu îngrăditori și limitatori ; săritura în lungime cu elanul de concurs, intensitate 90—100% ; săritura în lungime cu elan mic și mediu executată cu îngreuieri și în condiții variate ; ritmul elanului de concurs cu marcarea desprinderii etc.

Cu toate aceste frumoase realizări, rezultatele înregistrate la probele de control nu ne mulțumesc deoarece ele se situează la un nivel mediu.

Explicația constă în aceea că sportivul T. B. nu se mobilizează suficient în antrenamente, nu luptă să se autodepășească așa cum o face în concurs.

A mai contribuit la aceasta și faptul că trecerea probelor de control nu s-a făcut organizat, sub forma unui concurs cu parteneri de întrecere, care să constituie o emulație (**tabelul 3**).

Tabelul 3

Denumirea indicatorului	Volumul de lucru în anul 1989	Rezultate 1989	
		Probe de control	Concurs
1	2	3	4
Număr de antrenamente	227		
Număr ore de pregătire	589		
Număr de concursuri	20		
Număr de starturi	43		
Viteză de reacție și de execuție (nr.)	455		

1	2	3	4
Viteză de accelerare pe 30—60 m cu atingerea vitezei maxime în finalul alergării (m)	30450		
Alergare, intensitate pînă la 79% (m)	123500		
Alergare, intensitate 80—94% (m)	40850		
Alergare pe 30—60 m intensitate 95—100% (m)	35200		
Alergare cu îngreuiere pe 20—40 m intensitate 95—100% (m)	9700		
Alergare în condiții ușurate pe 30—60 m, intensitate 95—100% (m)	2850		
Alergare de durată (m)	27000		
Acrobatică, sărituri cu sprijin (nr.)	—		
Jocuri sportive (min.)	30		
Exerciții de prelucrare analitică (min./antrenament)	10—15		
Extensori picioare cu îngreuiere (semigenuflexiuni, ridicări pe un picior la bancă, săritură pe verticală din șezînd pe scaun etc.) (nr.)	3430		
Genuflexiuni cu îngreuiere (nr.)	1670		
Sărituri libere și cu îngreuiere (nr.)	1875		
Ritmul elanului de concurs la săritura în lungime (nr.)	272		
Exerciții speciale pentru săritura în lungime (nr.)	1215		
Săritura în lungime cu elan (nr.)	495		7,80
Exerciții speciale pentru săritura cu prăjina (nr.)	15		
Săritura cu prăjina (nr.)	44		4,30
Alergare de garduri (peste 4—7 g) (nr.)	4		
Săritura în înălțime (nr.)	30		1,95
Triplusalt cu elan mic (nr.)	—		
Aruncarea greutății (nr.)	246		10,44
Înălțime (cm)		1,86	
Greutate (kg)		76	
Numărul la picior		29 1/2	
20 m alergare cu start lansat		1,77	
40 m alergare cu start din picioare și cronometrare la punerea primului pas jos		4,4	
50 m, idem		5,4	
60 m, idem		6,4	
80 m, idem		9,0	
100 m, idem		10,8	
150 m, idem		16,8	
300 m, idem		39,1	
600 m, idem		1:38,5	
1000 m, idem			2:49,72
50 m, alergare cu start de jos			—
60 m, idem			7,24
100 m, idem			11,3
400 m, idem			51,66
50 m garduri, idem			7,1
60 m garduri, idem			8,56
Săritura în lungime fără elan (m)		2,90	
Triplusalt fără elan (m)		9,15	
Trei sărituri pe un picior, fără elan (D) (m)		9,00	
Trei sărituri pe un picior, fără elan (S) (m)		9,05	
20 pași săriți (m)		64,75	
Pentasalt fără elan (m)		15,70	
Detentă pe verticală (cm)		67	
Aruncarea greutății de 2 kg, peste cap înapoi (m)		23	

1	2	3	4
Idem, a greutății de 4 kg (m)		17,50	
Aruncarea greutății de 2 kg de deasupra capului înainte (m)		15,75	
Idem, a greutății de 4 kg (m)		10,30	
Trageri în brațe (nr.)		21	
Urcare pe frînghie 4 m numai în brațe (s)		6,3	
Menținut atîrnat cu brațe îndoite la 90° (s)		90	
Culcat înapoi, ridicarea trunchiului la verticală 30 s (nr.)		41	
Atîrnat la scara fixă : ridicarea picioarelor la pct. de sprijin 8 repetări (s)		11,0	
Împins din culcat pe bancă (kg)		80	
Octatlon (pct.)			6019

VOLUMUL DE LUCRU ÎN ETAPELE PREMERGĂTOARE REALIZĂRII PERFORMANȚEI RECORD NAȚIONAL DE SALĂ

Denumirea indicatorului	Etapa 1—31 dec. 1988	Etapa 1—31 ian. 1989	Performanța record
Număr de antrenamente	27	16	
Număr ore de pregătire	65	48	
Număr de concursuri	—	3	
Viteză de reacție și de execuție (nr.)	40	22	
Viteză de accelerare (m)	2400	3300	
Alergare, intensitate pînă la 79% (m)	12500	7500	
Alergare, intensitate 80—94% (m)	3250	2600	
Alergare, intensitate 95—100% (m)	3000	1850	
Alergare cu îngreuiere, intensitate 95—100% (m)	900	700	
Alergare în condiții ușurate, intensitate 100% (m)	—	400	
Alergare de durată (m)	3000	—	
Exerciții pentru musculatura abdomenului (nr.)	—	210	
Exerciții pentru musculatura spatelui (nr.)	—	160	
Extensori picioare (nr.)	130	370	
Genuflexiuni cu îngreuiere (nr.)	190	100	
Sărituri libere și cu îngreuieri (nr.)	350	525	
Exerciții speciale cu prăjina (nr.)	50	10	
Sărituri cu prăjina (nr.)	65	14	
Alergare de garduri (nr.)	33	2	
Exerciții speciale pentru lungime (nr.)	60	—	
Alergare pe elanul de concurs (nr.)	—	15	
Săritura în lungime (nr.)	68	12	
Săritura în înălțime (nr.)	20	5	
Triplusalt (nr.)	20	—	
Aruncarea greutății (nr.)	—	12	
Săritura în lungime	—	—	7,80 m
Octatlon	—	—	6019 pct.

Performanța de 7,80 m a fost realizată la data de 4 februarie 1989 și reprezintă record național de juniori.

Performanța de 6019 puncte a fost realizată la data de 27—28 februarie 1989 și reprezintă record național de seniori și juniori.

VOLUMUL DE LUCRU ÎN ETAPELE PREMERGĂTOARE REALIZĂRII PERFORMANȚEI RECORD ÎN AER LIBER

Denumirea indicatorului	Etapa 1—30 IV. 1989	Etapa 1— 31. V. 1989	Performanța record
Număr de antrenamente	28	19	
Număr ore de pregătire	65	60	
Număr de concursuri	1	2	
Viteză de reacție și de execuție (nr.)	55	25	
Viteză de accelerare (m)	2650	3550	
Alergare, intensitate pînă la 79% (m)	12000	10500	
Alergare, intensitate 80÷94% (m)	4550	4050	
Alergare, intensitate 95—100% (m)	4450	3700	
Alergare, cu îngreuiere, intensitate 95—100% (m)	1750	—	
Alergare în condiții ușurate, intensitate 100% (m)	850	—	
Exerciții pentru musculatura abdomenului (nr.)	300	60	
Exerciții pentru musculatura spatelui (nr.)	—	75	
Extensori picioare (nr.)	250	525	
Genuflexiuni cu îngreuiere (nr.)	50	75	
Sărituri libere și cu îngreuiere (nr.)	600	150	
Exerciții speciale pentru lungime (nr.)	180	—	
Alergare pe elanul de concurs (nr.)	64	65	
Săritura în lungime (nr.)	74	52	
Aruncări (nr.)	—	150	
Săritura în lungime	—	—	7,80 m

Performanța de 7×80 m a fost realizată la data de 4 iunie 1989 și reprezintă record național de juniori.

A mai realizat 7,77 m la data de 24 iunie 1989.

Graficul sarcinilor pregătirii în ciclul săptămînal se prezintă astfel :

A. În perioada precompetițională 24.IV.—20.V 1989 :

1. Cînd etapa se încheie cu concurs :

Luni : viteză, detentă, viteză în regim de rezistență.
Marți : alergare pe elanul de concurs, forță.
Miercuri : tehnică, viteză în regim de rezistență.
Joi : pauză.
Vineri : alergare pe elanul de concurs, forță.
Simbătă : concurs cu participare la alte probe.
Duminică : concurs la săritura în lungime.

2. De la un concurs la altul cu interval de o săptămînă :

Luni : pregătire multilaterală.
Marți : viteză, forță.
Miercuri : tehnică, viteză în regim de rezistență.
Joi : pauză.
Vineri : alergare pe elanul de concurs, forță
Simbătă : concurs cu participare la alte probe.
Duminică : concurs la săritura în lungime.

B. **În perioada competițională 21.V.—15.VII.1989 :**

1. **Cînd etapa se încheie cu concurs :**

Luni :	viteză, detentă. viteză în regim de rezistență.
Marți :	alergare pe elanul de concurs, forță, detentă.
Miercuri :	pauză.
Joi :	viteză, alergare pe elanul de concurs, forță.
Vineri :	pauză.
Sîmbătă :	încălzire.
Duminică :	concurs la săritura în lungime.

2. **De la un concurs la altul :**

a) **Cu interval de o săptămînă :**

Luni :	pregătire multilaterală, forță.
Marți :	viteză, forță, detentă.
Miercuri :	pauză.
Joi :	viteză, alergare pe elanul de concurs, forță,
Vineri :	pauză.
Sîmbătă :	încălzire.
Duminică :	concurs la săritura în lungime.

b) **Cu interval de două săptămîni :**

Luni :	pregătire multilaterală, forță.
Marți :	viteză, forță, detentă.
Miercuri :	tehnică, forță.
Joi :	pauză.
Vineri :	viteză, forță.
Sîmbătă :	antrenament — concurs, probe de control.
Duminică :	pauză.

Luni :	viteză, detentă, forță.
Marți :	alergare pe elanul de concurs, forță, detentă.
Miercuri :	pauză.
Joi :	viteză, alergare pe elanul de concurs, forță.
Vineri :	pauză.
Sîmbătă :	încălzire.
Duminică :	concurs la săritura în lungime.

Anul 1989, al doilea al specializării aprofundate pentru sportivul T. B., s-a încheiat cu un remarcabil bilanț pe planul performanței, astfel :

— campion republican de sală seniori, tineret și juniori la săritura în lungime și octatlon ;
— campion republican școlar la săritura în lungime ;
— campion republican de seniori la săritura în lungime ;
— locul II la Jocurile Balcanice de juniori ;
— locul V la Campionatele Europene de juniori ;
— record republican de sală seniori și juniori la octatlon ;
— record republican de sală juniori la săritura în lungime ;
— record republican școlar și de juniori în aer liber la săritura în lungime.

Pregătirea a demarat încă de la începutul lunii octombrie 1988 cu un volum de lucru ridicat și la intensități crescute.

S-a menținut aceeași mare varietate a lucrului, ca și a locurilor de pregătire.

S-a pedalat mult pe alternarea lucrului tare cu cel mediu și ușor, pe alternarea lucrului de uzură nervoasă, cu cel de refacere totală etc.

Au existat tot mai multe antrenamente cu intensități superioare ; indici superiori zilnici.

S-a făcut în multe antrenamente modelarea efortului prin solicitări cît mai apropiate de regimul specific al probei de concurs (inclusiv al concentrării, al mobilizării etc.).

Pe planul tehnicii s-a urmărit creșterea vitezei specifice în scopul realizării unui elan rapid cu transformări eficiente orizontale.

Participarea la concursuri s-a făcut astfel: la interval de o săptămînă la concursurile fără obiectiv de performanță (de loc și de rezultat).

La interval de 14—21 zile la concursurile cu obiectiv de loc și de rezultat.

S-a menținut același număr mare de probe de control prin care s-a urmărit dirijarea permanentă a procesului de pregătire.

La încheierea celui de al doilea an de specializare aprofundată putem spune că saltul valoric nu s-a produs (nu s-au realizat cei 8 m la săritura în lungime cum speram), normele de control nu se ridică la parametri înalți etc.

Pe planul psihic s-au manifestat o serie de carențe cum sînt: lipsa mobilizării totale în antrenamente în scopul autodepășirii; nu întotdeauna a lucrat cu plăcere și bună dispoziție; lipsa dorinței de a munci pentru a realiza performanțe de nivel mondial etc.

RECOMANDĂRI

În scopul realizării unor performanțe de peste 8 m la săritura în lungime, T. B. va trebui să realizeze următoarele:

— dublarea volumului de lucru;

— creșterea substanțială a calităților fizice: forță, viteză, detentă;

— să nu se mulțumească cu rezultate mediocre, ci să vizeze cifre de nivel mondial; să-și perfecționeze tehnica săriturii și tehnica alergării;

— să lucreze la fiecare antrenament cu dorința de autodepășire;

— să mențină greutatea corporală la indici cît mai scăzuți (72—74 kg).

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU: Contributions à l'élaboration du modèle d'entraînement du sauteur en longueur (II)

La seconde partie de l'ouvrage donne des références relatives à deux importantes étapes de préparation du futur performeur au saut en longueur, notamment: l'étape de l'orientation vers une épreuve et l'étape de la spécialisation approfondie. Pour chacune de ces deux étapes, on présente les objectifs et le contenu de l'entraînement et des recommandations conduisant à l'accomplissement des objectifs. Les modèles des plans de préparation, dans différents cycles hebdomadaires en fonction de la période d'entraînement, constituent un important guide pour l'entraîneur et l'athlète dans le cadre de l'activité sportive de performance.

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU: Contributions to Devesing the Training Model of Long Jumpers (II)

This second part of the study deals with two important stages in the training of the future long-jump performer, viz.: the stage leading to an event and the stage of in-depth specialization. The auhors dwell on the purposes and content of training and make recommendations for accomplishing the aims and views. The models of the training plans by week cycles depending on the training periods are a precious guide for every instructor and athlete aiming at high performance.

STUDIU COMPARATIV PRIVIND PARAMETRII BIOLOGICI CU PONDERE ÎN PERFORMANȚA LA HANDBAL ȘI VOLEI MASCULIN

Dr. VIRGIL IGNAT

De mai mulți ani, jocurile sportive din România, cu unele excepții, obțin rezultate necorespunzătoare la marile competiții internaționale (C.E., C.M., J.O.).

Preocupați fiind de cauzele care au generat acest regres, început în jurul anului 1980, ne-am pus întrebarea : care din cei 3 factori ai performanței — fizic, tehnic, tactic, pot fi încriminați drept cauză sau cauze ale acestei stări de lucruri. In ceea ce privește medicina sportivă, aceasta poate analiza factorul fizic și psihic, avînd posibilitatea să compare parametri măsurabili, deci obiectiv, aducînd astfel unele precizări în ceea ce privește aproximativ 50% din factorii performanței, rămînînd ca tehnicienii (antrenori, profesori) să elucideze modul de implicare a factorilor pedagogici. În acest mod, s-ar putea lua măsurile cele mai eficiente pentru redresarea jocurilor sportive pe arena internațională. De altfel, acesta este și scopul lucrării noastre, cele două sporturi analizate (handbal și volei masculin) făcînd numai începutul unui studiu care va cuprinde toate jocurile sportive.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost studiați parametrii biologici — somatici, funcționali și psihomotrici — cu pondere mai importantă în realizarea performanțelor înalte în handbal și volei. Acești parametri sînt: vîrsta, înălțimea, anvergura, greutatea, forța, consumul maxim de oxigen, capacitatea anaerobă și factorii psiho-motrici (viteza de reacție, atenția concentrată și distributivă, capacitatea de analiză și decizie, coordonarea vizuo-motrică. Au făcut obiectul acestui studiu comparativ echipele României de handbal masculin din 1980 (loc III la J.O. de la Moscova) și cea din 1987 (loc III la C.M.), precum și echipele României de volei masculin din 1980 și cea din 1987.

Parametrii studiați au fost extrași din fișele C.M.S. obținute de la sportivii noștri la controalele medicale efectuate cu 2—3 săptămîni înaintea competițiilor respective, s-au făcut mediile aritmetice, care au fost comparate între ele. Rezultatele au fost înscrise în **tabelele 1, 2, 3 și 4.**

DISCUȚIA REZULTATELOR

HANDBAL MASCULIN

I. Parametri somatici

1. Vîrsta medie

Atît echipa din 1980 (26,2 ani), cît și cea din 1987 (27,10 ani) se găsesc la vîrsta deplinei maturități bioscopice și sportive, echipa din 1980 fiind mai tînără cu 1,8 ani, avînd 3 sportivi de 29—30 de ani, față de echipa din 1987 din componența căreia făceau parte 5 jucători de 29,6—31,3 ani ; avantaj echipa din 1980.

2. Înălțimea medie

Echipa din 1980, cu 187,4 cm, este mai scundă cu 3,2 cm decît cea din 1987 (190,6 cm), care are în componența ei 7 jucători de peste 190 cm, cel mai înalt fiind de 196 cm, pe cînd echipa din 1980 cuprinde numai jucători care depășesc 190 cm, cel mai înalt fiind de 197 cm ; avantaj echipa din 1987. Menționăm însă că, după informațiile pe care le deținem, ambele echipe se găsesc la acest parametru sub valorile celor mai bune echipe pe plan mondial.

Tabelul 1

ECHIPA R.S.R. DE VOLEI MASCULIN - 1987

Nr. crt.	Numele	Vîrsta	Talia	Anverg.	Greut.	Indice forță	VO_2	TTR 1'	TTR 20"	Psih.
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	P.A.S.	24	196	19,2	88	0,960	55,7 = B	34,2 = M	17,5 = Exc	B
2	P.C.	23,8	193	201,5	83	0,980	58,7 = B	33,5 = M	15,3 = FB	M-B
3	P.M.	20,7	192,5	198	77	0,920	58,3 = B	38,5 = B	14,7 = B	M-B
4	S.C.	20,2	199	201	87,2	0,980	51,6 = M	32,3 = M	14,9 = B	B
5	D.P.	24,8	202	200	84,6	1,000	59,3 = B	38,4 = B	17,6 = FB	FB
6	C.M.	22,2	195	195	85,8	0,940	44,3 = M	38,5 = B	17,9 = FB	B
7	C.C.M.	27,3	196	90	90	0,900	56,0 = B	38,3 = B	20,0 = Exc.	FB
8	F.H.	21	191	197	73	1	50,3 = M	44,0 = B	21,9 = Exc	B
9	R.T.	19,2	196	204	81,9	1	39,2 = M	37,8 = B	18,6 = FB	M-B
10	PS	23,2	194	201,5	81	1,1	48,4 = M	40,0 = B	17,6 = FB	B
TOTAL (MEDII)		22,6	195,6	198,7	83,1	0,980	52,1	37,5	17,6	

3. Anvergura medie

Acest parametru important este aproximativ egal la cele două echipe (194,6 cm în 1980 și 195,6 în 1987), cu precizarea că în 1987 3 sportivi posedă anverguri foarte bune de 11,5 cm, 13 cm, 14 cm, față de numai doi jucători cu anverguri de 10,5 cm și, respectiv, 12 cm în 1980 ; minim avantaj echipa din 1987.

4. Greutatea medie

Echipa din 1987, cu o medie de 90,6 kg, prezintă un plus de robustețe de 4 kg față de echipa din 1980, cu o greutate medie de 86,5 kg ; avantaj echipa din 1987.

5. **Indicele de forță** mediu este ușor subunitar la echipa din 1980 (0,977) și ușor supraunitar (1,020) la echipa din 1987 ; ușor avantaj echipa din 1987.

II. Parametri funcționali

Au fost analizați parametri funcționali ai formei sportive pentru a putea aprecia gradul de pregătire biologică al celor două echipe astfel :

1. **Consumul maxim de oxigen** (rezistența aerobă) este aproximativ egal la ambele echipe (58,4 ml O_2/kg corp în 1980 și 57,03 ml O_2/kg corp în 1987) ; ambele echipe găsindu-se sub cerințele formei sportive, cu ușor avantaj pentru echipa din 1980.

2. **Capacitatea anaerobă globală** (rezistență/viteză) înregistrează 35,5 kgm/kg corp în 1980 și 38,3 kgm/kg corp în 1987, deci ușor avantaj pentru echipa din 1987, dar ambele echipe se găsesc și la acest parametru sub cerințele formei sportive.

III. **Parametri psiho-motrici** au fost apreciați cu calificativul foarte bine în 1980 și cu bine în 1987, deci ușor avantaj pentru echipa din 1980.

În concluzie coroborînd acești parametri putem afirma că în afara vîrstei medii, toți ceilalți parametri sînt mai buni, deci mai favorabili la echipa din 1987, cu mențiunea că indicii biologici ai formei sportive se găsesc sub cerințele acestui sport la ambele echipe. Fără a ne putea baza pe date certe, ci pe simple

Tabelul 2

LOTUL R.S.R. DE HANDBAL MASCULIN - 1987

Nr crt	Numele	Vîrsta	Talia	Anverg	Greut.	VO_2	TTR-1'	Psih.	Indice forță
1	E.A.	31,1	195	204	100	54 = B	37,5 = FB	B	0,988
2	B.A.	26,10	198,5	203	90	54,4 = B	37,6 = FB	B	1,084
3	B.M.	29,6	194,5	192	89	47,1 = M	34,0 = M	B	1,000
4	S.V.	30,1	186	200	86	61,0 = FB	41,8 = FB	B	1,107
5	P.M.	24,3	190,5	192	92,5	48,5 = M	32,3 = M	B	1,076
6	D.G.	26,9	196	209	99	60,0 = FB	36,4 = B	B	0,957
7	R.O.	25,8	191	196,5	94	57,4 = FB	38,3 = FB	B	0,804
8	V.N.	31,3	185,5	188,5	90	53,5 = B	39,1 = B	B	1,113
9	G.A.	24	186,5	192	84	63,9 = FB	44,1 = FB	B	1,000
10	D.M.	26,11	196	205	95	56,2 = FB	34,3 = B	B	1,119
11	D.C.	30,1	180	183	79	67,0 = FB	45,6 = FB	B	0,991
12	V.M.	27,11	188	182	87	60,0 = FB	38,6 = B	B	1,000
TOTAL (MEDII)		27,10	190,6	195,6	90,6	57,03	38,31	B	1,020

Tabelul 3

ECHIPA OLIMPICĂ DE VOLEI MASCULIN - 1980

Nr crt	Numele	Vîrsta	Talia	Anverg	Greut.	Indice forță	VO_2	TTR-1'	TTR-20"	Psih
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	V.E.	26	194,5	196	82,2	0,880	53,5 = B	37,2 = B	14,6 = B	B
2	M.S.	24	190	200	86,1	1,031	61,6 = FB	41,3 = FB	20 = Exc	F B
3	E.G.	24	202,5	204	89,3	0,880	54,9 = B	40,3 = FB	17,1 = FB	F B
4	I.P.	28	190	192	77,8	0,990	53,5 = M	40,5 = B	16,3 = B	B
5	S.N.	23	194	204	76,5	0,950	55,4 = B	44,4 = FB	21,4 = Exc	B-M
6	G.D.	25	195	199	87,3	0,890	60,7 = FB	49,1 = FB	19,7 = Exc	FB
7	M.F.	21	195,5	201	94,7	0,920	56,0 = B	45,4 = FB	21,2 = Exc	B-FB
8	D.L.	28	195,5	196,5	87,5	0,900	48,0 = M	33,6 = M	13,6 = B	B-FB
9	P.N.	29	192,5	204	97,5	0,900	54,4 = B	38,4 = B	16,7 = FB	B-FB
10	O.C.	29	191	195	83,3	0,950	59,0 = B	37,3 = B	18,3 = FB	F B
TOTAL (MEDII)		25,2	193,9	199,5	86,2	0,900	55,7	40,8	17,9	B-FB

informații, precizăm că echipele valoroase pe plan mondial depășesc echipele României mai ales la talie, în rîndul acestor echipe activînd mulți jucători care depășesc 200 cm. De asemenea, se impune concluzia că nici pregătirea fizică a echipelor noastre nu a fost la înălțimea solicitată în marile competiții mondiale.

Tabelul 4

LOTUL R. S. R. DE HANDBAL MASCULIN - 1980

Nr. crt.	Numele	Vîrsta	Talia	Anverg.	Greut.	Indice forță	VO_2	TTR-1'	Psih.
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	B.S.	25	194	205	96	0,972	61,8=FB	31,2=B	F B
2	S.W.	21,10	188	187	93,1	0,809	48,3=M	35,5=B	F B
3	G.C.	29	177	178	71,5	0,954	71,2=FB	38,0=B	F B
4	P.C.	28	191	200	87	1	52,3=B	39,3=B	F B
5	V.R.	23,7	185	194	82,5	1,127	65,8=FB	37,3=B	F B
6	K.G.	25,8	194	200	95	0,950	55,3=FB	33,0=B	F B
7	D.A.	29	182	187	81,5	1,165	55,2=B	35,3=B	F B
8	T.C.	25	188	197	84,0	1,0	56,4=B	35,5=B	F B
9	C.A.	24	186	198	90	0,974	65,5=FB	33,4=B	F B
10	G.R.	30	207	200	93,3	0,898	62,0=FB	34,0=B	F B
TOTAL(MEDII)		26,2	187,4	194,5	86,5	0,977	58,4	35,5	F B

VOLEI MASCULIN

I. Parametri somatici

1. **Vîrsta medie.** Echipa din 1980 (25,2 ani) este formată din jucători ajunși la deplina maturitate biologică, cu un plus de experiență, avînd în componența ei 4 jucători de 28 și 29 de ani, față de echipa din 1987 (22,6 ani), mai tînără cu 2,6 ani și avînd un singur jucător de 27 ani ; avantaj echipa din 1980, datorită experienței superioare.

2. **Înălțimea medie.** Echipa din 1980 (194,9 cm) este mai scundă cu 1,7 cm față de echipa din 1987 (195,6 cm) care are în componență un jucător de 2,02 cm și 4 jucători de 196 cm, față de echipa din 1980 în care un singur jucător are 2,02 cm, restul fiind sub 195 cm ; avantaj echipa din 1987.

3. **Anvergura** ușor mai mare la echipa din 1980, dar raportată la talie, anvergura este ceva mai bună la echipa din 1987.

4. **Greutatea medie.**

Media greutății echipei din 1980 (86,2 kg) este cu 3,1 kg mai mare decît media echipei din 1987 (83,1 kg), ceea ce îi conferă un plus de masivitate, iar indicele de forță este egal la ambele echipe, ușor avantaj echipa din 1987.

II. Parametri funcționali

1. **Consumul maxim de oxigen** (rezistența aerobă) este mai bună cu 3,6 ml O_2/kg corp la echipa din 1980 (55,7 ml O_2/kg corp) față de echipa din 1987 (52,1 ml O_2/kg corp) ; avantaj echipa din 1980.

2. **Capacitatea anaerobă globală** (rezistență/viteză). Echipa din 1980, cu 40,8 kgm/kg corp, depășește cu 3,3 kgm/kg corp echipa din 1987 (37,5 kgm/kg corp); avantaj echipa din 1980.

3. **Detenta** este egală la ambele echipe (17,9 kgm/kg corp în 1980 și 17,6 kgm/kg corp în 1987).

III. **Calitățile psiho-motrice** mai bune la echipa din 1980

CONCLUZII

Echipa din 1987 este mai tînără, mai înaltă și mai ușoară decît echipa din 1980, deci indicii antropometrici sînt mai buni la echipa din 1987.

Parametrii formei sportive sînt însă mai slabi decît ai echipei din 1980, ceea ce demonstrează o mai slabă pregătire a echipei din 1987.

Lucrarea noastră nu credem să aducă clarificări esențiale în explicarea rezultatelor diferite ale echipelor anilor 1980 față de cele din 1987, deoarece nu cunoaștem evoluția indicilor biologici pe plan mondial, dar se pare că jucătorii români se găsesc sub valorile celor mai bune echipe. De asemenea, studiul nostru analizează numai factorii fizic și psiho-motric, factorii tehnic-tactic trebuind să fie analizați de către tehnicieni.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND Ő. : Condiția fizică, Ed. C.N.E.F.S. — București, 1971.
2. DEMETER A. : Fiziologia sporturilor, Ed. Stadion — București, 1972.
3. DRĂGAN I. și colaboratorii : Medicina Sportivă, Ed. Sport-Turism — București, 1982.
4. DRĂGAN I. și colaboratorii : Selecția medico-biologică în sport, Ed. Sport-Turism — București, 1979.
5. GHIBU E. și colaboratorii : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. Stadion — București, 1971.
6. IGNAT V. și colaboratorii. Analiza stadiului de pregătire biologică a sportivilor români, participanți la J.O., înaintea plecării la Los Angeles. A IX-a Sesiune de comunicări științifice a C.M.S., 1984.
7. ROSETTI A. : Evaluarea capacității aparatului cardiovascular în funcție de travaliul total realizat de 1 minut la cicloergometru la sportivii de performanță. Semicentenarul Medicinei sportive — București, 1982.
8. POPOVICI A. și GURĂU A. : Actualități și precizări privind evaluarea greutății optime. Semicentenarul Medicinei sportive — București, 1982.
9. SMĂDOIU O. și GHEORGHIU D. : Studiul privind influența proceselor mnezice de învățare asupra randamentului specific la jocurile sportive. Semicentenarul Medicinei sportive — București, 1982.

V. IGNAT : Etude comparative des paramètres biologiques exerçant une grande influence sur la performance dans le handball et le volleyball masculins

Préoccupés par les causes qui ont engendré la régression des jeux sportifs — surtout le handball et le volleyball masculins — les spécialistes se sont demandés: lequel des 3 facteurs de la performance — physique, technique, tactique — peut être incriminé à cette situation, les techniciens devant élucider le mode d'implications des facteurs pédagogiques. L'explication permettra de prendre les mesures les plus efficaces pour redresser les jeux sportifs dans l'arène internationale.

On a édudié les paramètres biologiques : somatiques, fonctionnels et psychomoteurs ayant la plus grande importance à la réalisation de hautes performances dans le handball et le volleyball.

Ces paramètres sont : l'âge, la hauteur, l'envergure, le poids, la force, la consommation maximale d'oxygène, la capacité anaérobie, et les facteurs psychomoteurs (la vitesse de réaction, l'attention concentrée et distributive, la capacite d'analyser et de décision, la coordination visuelle-motrice).

Les paramètres étudiés ont été extraits des fiches du Centre de médicine sportive, obtenus lors des contrôls médicaux de nos sportifs 2—3 semaines avant les grandes compétitions — championnats mondiaux, championnats européens, Jeux Olympiques.

Conclusions : les paramètres des équipes masculines de handball et de volleyball sont meilleures que ceux de 1980—1981 ; mais les indices biologiques sont inférieurs aux exigences de ces sports.

Cette étude analyse seulement les facteurs physiques et psycho-moteurs ; les facteurs technico-tactiques devraient être analysés par les techniciens et les entraîneurs.

V. IGNAT: A Comparative Study on the Biological Parameters Relevant for High Performance in Men's Handball and Volleyball

A question is nowadays steadily posed in connection with the regress in sporting games, mainly in men's handball and volleyball, namely, which of the three factors prevailing in terms of high performance — physical, technical and tactical — may have the heaviest say on their state of affairs? It is the technicians who are expected to elucidate the way in which the pedagogical factors are involved. In this way most effective measures will be taken in order to bring to an efficient state the sporting games on an international arena.

The biological parameters have been therefore subject to study — somatic, functional and psycho-motive — as they are relevant for high performance in handball and volleyball playing.

In specific terms these parameters are: age, height, stature, weight, strength, the maximum consumption of oxygen, the anuerobic capacity, and the psycho-motive factors (the reaction speed, the concentrated and distributive attention, the analysis and decision-making abilities, the visual-motive coordination).

The parameters under study have been taken out of the files of the Centre for Physical Medicine, where sportsmen are always under medical check-ups two-three weeks before important competitions, such as the World and European championships and the Olympic Games.

The conclusions drawn highlight the fact that the men's handball and volleyball team show better parameters than in the 1980—1981 period ; however, the biological parameters were below the requirements for these sports.

Since the study dealt with physical and psycho-motive factors, the other factors — technical and tactical — should be carefully examined by technicians and instructors.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

SPORTUL ÎN TIMPUL LIBER AL ELEVELOR

Prof. AUREL RAȚIU,
CJEFS Mureș
Prof. VASILE MAN,
Școala generală nr. 5 Tg. Mureș

1.1. Conceptul de timp liber este definit de diferiți autori ca timp de distracție, repaus, timp personal. Timpul liber sau „loisir" cum îl denumesc francezii, este „timpul de care poate dispune cineva în afara ocupațiilor sale obișnuite"[1], deci este timpul în care te odihnești, distrezi, faci sport, citești etc.

Problema folosirii raționale a timpului liber de către eleve ne-a determinat să efectuăm un studiu socio-pedagogic la această categorie de școlari.

1.2. Informatizarea societății (în prezent, dar mai ales în viitorul apropiat), face ca viața modernă să fie o viață sedentară; sistemul muscular care reprezintă cca 40% din greutatea corpului se atrofiază, slăbind sistemul nervos și cardiovascular. La multe eleve care nu sînt atrase de sport, apare un strat adipos sau au un minus de greutate. În acest sens, vă prezentăm tabelul cu situația dezvoltării fizice a fetelor din clasele V—VIII, în anul școlar 1987—1988 din unitatea gimnazială în care s-a făcut studiul **(tabelul 1)**.

Elevele obeze sau slab dezvoltate, privesc cu un ochi de invidie sportivele suple, cu un corp bine proporționat.

Pentru identificarea unor activități sportive la care participă elevele în timpul liber, am întocmit cu chestionar cuprinzînd 15 întrebări privind corelația dintre timpul liber al elevelor și practicarea sportului necompetițional de către acestea. Acest chestionar a fost autocompletat de către 151 de eleve din clasele V—VIII de la Școala gen. nr. 5 și Liceul de matematică-fizică „Al. Papiu Ilarian" din municipiul Tg. Mureș.

1.3. După autocompletarea tuturor celor 151 de chestionare, am trecut la interpretarea răspunsurilor. **Tabelul 2**, sinoptic, ne dă multe lămuriri privind bugetul de timp liber al elevelor și ne arată modalitățile în care-l folosesc; de asemenea, ne indică felul în care tinerele participă (sau nu) la unele activități sportive (este vorba de acele activități sportive la care elevele participă benevol, în afara orarului școlar).

1.4. După prelucrarea statistică a datelor avute la dispoziție s-au desprins următoarele concluzii:

1.4.1. — activităților sportive li se dedică în medie din partea elevelor cca 30—40 minute/zi/persoană — cu excepția celor din clasa a V-a care au la dispoziție cca 60 de minute pe zi pentru practicarea diferitelor ramuri de sport;

1.4.2. — din totalul celor 151 de eleve chestionate, 49 dintre ele (cca 32% — deci o treime!!!), nu fac sport în timpul liber?!

1.4.3. — la întrebarea: „Crezi că școala ți-ar putea oferi mai mult în acest domeniu?" (aici e vorba de organizarea unor activități sportive necompetiționale care nu sînt incluse în orarul școlii) — 44% din cei chestionați sînt mulțumiți, iar restul de 56% se declară nemulțumiți — așteptînd mai mult din partea școlii;

1.4.4. — la întrebarea: „Ce activități sportive propui? și de către cine să fie conduse?" — 45% din eleve au propus organizarea de întreceri interclase la diferite jocuri sportive care să fie conduse de profesori de specialitate (cca 30%); restul au propus întreceri la diferite ramuri de sport;

1.4.5. — pe o bună parte din elevele chestionate nu le interesează — nici măcar pasiv — fenomenul sportiv. Dovada? La întrebarea „Ce rubrică de sport citești din ziar? și care sînt ziarele?" — cca 30% din clasele V—VIII nu citesc nici o rubrică de sport, iar la nivelul claselor IX—XII procentajul este de 20%!!. Cele mai citite ziare sînt la clasele V—VIII: Steaua Roșie (ziar local) — cca 21%;

TABELUL 1

SITUAȚIA DEZVOLTĂRII FIZICE (STATURO-PONDERALE) A FETELOR ÎN ANUL ȘCOLAR 1987-1988

Nr crt.	DEZVOLTAREA FIZICA (STATURO-PONDERALA)	Clasa a V-a 10-11 ani	Clasa a VI-a 11-12 ani	Clasa a VII-a 12-13ani	Clasa a VIII-a 13-14ani
1.	Hiper + 3 (staturo-ponderal)	1	3	3	-
2.	Hiper + 2Nstaturo-ponderal)	-	5	1	3
3.	MEDIE (armonică)	35	50	37	50
4.	Hipo-2 (staturo-ponderal)	7	-	5	3
5.	Hipo-3 (staturo-ponderal)	6	3	-	-
6.	DIZARMONIC cu+greutate	7	5	2	7
	cu-greutate	44	27	10	10
7.	DIZARMONIC cu+greutate	-	2	11	8
	cu-greutate	2	1	-	-
8.	SUB LIMITA VÎRSTEI (ca greutate)	22	3	5	-
9.	PESTE LIMITA VÎRSTEI (ca greutate)	-	-	1	-

Sportul — 16%; Cutezătorii — 19%, iar la clasele IX—XII: Steaua Roșie — 12% și Sportul 24%.

1.5. Concluzionînd, putem afirma că școala ar trebui să se implice mai mult în inițierea elevilor pentru utilizarea mai eficientă a timpului liber pornind de la deziderатul că timpul liber trebuie să fie un „timp al educației multilaterale“ [2] a tinerei generații. Opinăm că în timpul liber al elevilor trebuie să-și găsească locul în mai mare măsură și activitățile sportive deoarece „elevii sînt atrași de aceste activități numai dacă înțeleg necesitatea și utilitatea lor pentru viață și pentru muncă, conținutul și esența celor învățate, dacă acționează conștient atunci cînd învață actele motrice, gîndind asupra lor și nu executînd mișcările prin imitație mecanică“ [3]. De aceea pentru atingerea unuia din obiectivele sociale ale educației fizice — și anume acela al creării obișnuinței și a capacității de practicare continuă și sistematică a exercițiilor fizice în timpul liber în mod independent — profesorii de specialitate din școli ar trebui să acorde o mai mare atenție și importanță organizării timpului liber al elevilor — ținînd cont de faptul că „pentru adolescent, profesorul de educație fizică (antrenorul) este persoana cea mai influentă după părinții săi“ [4]. În acest sens, profesorul de educație fizică din școală are un rol deosebit în trezirea interesului elevilor pentru acest

TABELUL 2

Nr. crt	ACTIVITATEA	Cls. V-VIII				Cls. IX-XII			
		V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Programul săptămînal (orarul școlar)	30 ore	32	36	36	36	36	36	36
2	Timp liber într-o zi (media/pers)	4,5 ore	4,8	4	3,7	3	2,9	3	2,3
3	Eleve care nu declară că au timp liber	–	6-32%	–	–	2-11%	3-15%	6-32%	1-6%
4	Timp liber (mediu) dedicat activităților sportive (săpt. și zi)	7 ore/săpt / pers. 60 min zi/pers	3,5 30	4 34	5 42	4 34	2,5 21	4 34	5 42
5	Timp liber dedicat activităților culturale într-o săptămînă	2,5 ore	2,1	3	2	3	2,5	5	2
6	Eleve care nu dedică timp activităților culturale	7-37%	6-32%	2-11%	2-11%	–	5-26%	3-16%	1-6%
7	Eleve care nu fac sport în timpul liber	7-37%	9-47%	4-21%	11-58%	8-42%	6-32%	1-6%	3-17%

gen de activități, știind că „interesul este stimulul fundamental al activității omenești“ [5].

Numai studiul de față ne-a arătat că cca o treime (32%) din elevele chestionate nu practică nici o ramură sportivă, lucru de neînțeles, cu atît mai mult, cu cît se știe (ar trebui să se știe) că sportul este indispensabil fiecărei tinere, asemeni ca și băieților, deoarece exercițiul fizic influențează favorabil circulația, respirația, funcțiile sistemului nervos, dar să nu uităm că „eforturile excesive pot dereglа rapid și grav organismul feminin“ [6].

BIBLIOGRAFIE

1. * * *: Petit larousse en couleurs, ed. 1980, Paris.
2. * * *: Scînteia Tineretului (colecția pe 1988).
3. CHIRIȚĂ GEORGETA: Funcția formativă a activităților corporale, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
4. * * *: Spoutnik nr. 4/1984 și nr. 2/1985, Moscova.
5. FIREA ELENA: Metodica ed. fizice școlare, Biblioteca I.E.F.S., București, 1981.
6. * * *: Probleme sociologice ale tineretului, Cluj, 1972.

A. RAȚIU, V. MAN: Le sport et le temps libre des écolieres

Les auteurs ont étudié le problème de l'utilisation rationnelle du temps libre des écolières.

Ils ont fait un sondage concernant le développement physique des filles des Ve—VIIIe classes de l'année scolaire 1987—1988, de l'Ecole générale No. 5 de Tîrgu Mureș.

Les élèves obèses ou faiblement développées considèrent superficiellement la leçon de sport ou elles ne sont pas capables de participer activement aux activités sportives: certaines ne manifestent même pas un intérêt à cette activité.

Afin de les entrainer à l'activité sportive, on a organisé des actions supplémentaires durant leur temps libre, qui leur sont agréables: jeux sportifs, nage, tourisme.

En utilisant ainsi une activité bien organisée, on a dirigé ces élèves vers le sport qu'elles peuvent pratiquer avec plaisir durant leur temps libre.

La pratique systématique des exercices physiques et du sport renforce la santé et assure le développement harmonieux et la hausse de la capacité de travail.

A. RAȚIU, V. MAN: Sports and Schoolchildren's Leisure

The problems related to the judicious use of leisure by schoolchildren are in the focus of attention of the authors.

They examined the physical development of girls in the V through VIII forms of the General School No. 5 of Tîrgu Mureș.

They show that generally obese or poorly developed girls feel embarassed and are not really intcrested in sporting activities. That is why special supplementary activities are to be organized (and they have been organized) for them to make the most of their leisure, viz.: sporting games, swimming lessons, trips.

The authors underline that through well-organized activities all the pupils, even the recalcitrant ones mentioned, may be attracted to sports which they will practise pleasantly with pleasure and efficiency.

It is necessary that physical exercices should be systematically carried out because they and sports contribute to good health conditions, to the harmonious development of the body and enhance the capacity of work of schoolchildren.

DEZVOLTAREA CALITĂȚII DE VITEZĂ LA CLASELE I—IV

Prof. ADRIAN DUCA
Școala generală Nr. 9 — Hunedoara

1. CALITĂȚILE DE VITEZĂ

Progresul științific obținut în ultimele decenii în direcția studierii organismului în efort a permis obiectivarea unor cerințe în planificarea antrenamentului sportiv, rezultatul fiind creșterea continuă a performanțelor în probele de viteză.

Datorită faptului că atît una dintre formele de manifestare a vitezei se găsesc implicate în obținerea performanțelor sportive cît și caracterului ei preponderent nativ, formele de viteză au căpătat un plus de interes pentru selecționări. Astfel, în educația fizică școlară — fenomen social — dezvoltarea vitezei este implicată și în structura activității sportive de performanță. Acest fapt își găsește reflectarea și în cerința de contribuție a educației fizice la depistarea elementelor de valoare prin intermediul S.U.V.A. Sistemul unitar prevede două probe pentru diagnosticarea calităților de viteză, respectiv alergarea distanței de 50 m, cu start de sus și săritură de pe loc în lungime. Detenta este pe de o parte o probă de forță în regim de viteză în formă, iar pe de altă parte o probă de viteză în regim de forță în conținut.

2. DEZIDERATE ȘI OPȚIUNI

În orientarea educației fizice școlare am putea diferenția două direcții corespondente, dar, totuși, metodologic dihotomice.

O primă orientare, sanogenetică, cere din punct de vedere a calităților motrice dezvoltarea cu prioritate a rezistenței aerobe. Cea de a doua, sportivă de performanță, pretinde perfecționarea prioritară a calităților de viteză.

2.1. SELECȚIA ȘI CALITĂȚILE DE VITEZĂ

Deși vîrsta de selecție pentru sportul de performanță este coborîtă, trebuie remarcat că pentru cele mai multe discipline sportive selecția se face după zece ani, performanțele evidențiindu-se tot după această vîrstă. Tocmai datorită acestui fapt lecția de educație fizică capătă o importanță deosebită în dezvoltarea calităților de viteză.

Dacă S.U.V.A. se vrea un act de susținere a muncii de selecție, acest act ar fi de dorit să aibă un mai mare randament. Formulăm opinia după care cele patru rezultate obținute de către elev în cadrul testărilor din S.U.V.A. antrenorului nu-i vor oferi decît o informație vagă asupra potențialului sportiv al copilului. Mult mai de folos îi sînt aceste rezultate profesorului, care în funcție de acestea poate în mod obiectiv să planifice activitatea didactică.

2.2. TESTELE DE VITEZĂ

Trebuie amintit, fără a intra în problematica fundamentală a teoriei testării, că fiecare calitate de viteză trebuie să poată fi obiectivată printr-un test, iar fiecare test trebuie să răspundă cerințelor de autenticitate, validitate și obiectivitate (TIESS, G. și BLLIME, D — 1985).

Practica arată o destul de largă accepțiune a calităților de viteză — stare reflectată de folosirea unor testări neunitare. Exemplificăm aceasta prin testele folosite pentru „viteza locomotorie", unde întîlnim distanțe de alergare pe care le considerăm arbitrar alese, respectiv 25 m ; 30 m ; 50 m ; 60 m ; 80 m ; 100 m.

2.3. OPORTUNITATEA OPȚIUNILOR

Este necesar să reevaluăm oportunitatea unei orientări actuale ce susține diversificarea tematică a lecției de educație fizică școlară ; aceasta în contextul existenței unei ritmicități a exersării scăzute (de două ori pe săptămînă), fapt ce induce și o anumită rată a progresului — scăzută, desigur.

3. PROPUNERI

3.1. — Opinăm că planificarea în cadrul conținutului lecției de educație fizică a unor arii tematice restrînse, dar bine motivate și argumentate totodată, cît și o realizare a acestora care să nu facă economie de mijloace va determina creșterea eficienței lecției de educație fizică școlară.

3.2. — Lecțiile de educație fizică să cuprindă obligatoriu ca teme : dezvoltarea calităților de viteză și a calității combinate de forță — viteză cît și a rezistenței aerobe și a forței în regim de rezistență ca formă combinată.

3.3. — Să se reevalueze programa claselor I—IV, unde un accent deosebit să fie pus pe dezvoltarea calităților de viteză corelate cu calitățile de coordonare. Posibilitățile acestor ani sînt nelimitate pentru aceste calități față de celelalte vîrste.

3.4. — Impunerea unui test unitar pentru testarea vitezei de deplasare, care să se desfășoare pe distanța de 30 m. Această distanță corespunde atît cerinței de efort de pînă la 8 secunde (HARRE, D. și HAUPTMANN, M. — 1987), cît și aceleia de a putea fi aplicată din prima clasă primară pînă la maturitate. (W. D. HESS — 1985).

A. DUCA : Développment des qualités de vitesse des élèves des Ière—Ve classes

La vitesse constitue une qualité physique et motrice native de base de l'organisme humain.

L'homme naît avec un certain degré de possibilité de se mouvoir à une certaine vitesse.

L'éducation physique scolaire met un accent tout particulier sur se développement de cette qualité physique de basse ; ce fait se reflète dans les épreuves S.U.V.A.

Le système unitaire prévoit deux épreuves servant au diagnostic des qualités de vitesse. L'âge de sélection pour le sport de performance est bas ; on remarque toutefois que, pour la plupart des disciplines sportives, la selection est effectuée à dix ans passés, des performances étant évidentes après cet âge.

Le système unitaire S.U.V.A. constitue un acte de soutien de la sélection, mais il este souhaitable qu'il fournisse un meilleur rendement.

La pratique scolaire montre qu'il est possible de développer les qualités de vitesse à condition d'augmenter le nombre et le contenu des leçons d'éducation physique.

A. DUCA : Developing the Quality of Speed in the I—IV Forms

Speed is a basic native physical and motive quality of the human body. Man is born with a certain possibility of moving at a certain speed.

Physical education in schools places a special emphasis on developing this basic quality, which fact is reflected in the S.U.V.A. events.

The unitary system of physical education in our schools provides for two tests for diagnosing special qualities. Although the selection age for high performance in sports is lower today, it should be however noted that in very many sports branches selection takes place only when the child is ten years old as this is the age when the first performances are evident.

The unitary S.U.V.A. system requires a sustained selection to be carried out carefully.

If physical education classes were more numerous and with a more and more adequate content then the quality of speed would be developed as desired.

(Urmare de pe coperta a III-a)

interaction of several biological and social factors and phenomena. The Greeks, who produced a higher civilization and promoted a sportive life, are highly admired to this day. It is their merit to have had philosophers and law-makers who, at the same time, were the educationists of their people. It is the Greeks who created the term gymnastics and, later, the science of harmonious development of the body, of its training for pride of place in athletic competitions.

FOTBALUL FEMININ ÎN ACTUALITATE

În ultimele două decenii, dezvoltarea jocului de fotbal a cuprins noi regiuni și arii ale mapamondului, fapt exprimat atît prin creșterea numărului de federații naționale afiliate la F.I.F.A., cît, mai ales, prin numărul de jucători și de echipe înregistrate.

Paralel cu practicarea acestui joc de către bărbați, organismele F.I.F.A. și U.E.F.A., prin comisiile lor, au făcut recomandări către federațiile de fotbal naționale să oficializeze fotbalul feminin, să se înscrie și să participe cu echipele reprezentative la Campionatele Europene și la primul Campionat Mondial ce se va organiza în R. P. Chineză. Aceleași recomandări au fost făcute și în reuniunile C.A.E.R.

Putem arăta că și la noi în țară, în anul 1971, din inițiativa unor entuziaști iubitori ai fotbalului feminin, s-a organizat și s-a desfășurat o „scurtă activitate", care apoi a fost interzisă brusc, fără nici o justificare. În acea perioadă s-a organizat primul campionat al municipiului București, cu participarea unui număr de 16 echipe. Paralel cu activitatea din București, s-au disputat o serie de jocuri demonstrative în toate orașele mari ale țării, ca : Brașov, Constanța, Ploiești, Craiova, Cluj, Timișoara, Oradea etc., unde au fost înființate o serie de echipe locale.

Tot în această scurtă perioadă de activitate s-au disputat o serie de jocuri amicale internaționale cu echipe din Iugoslavia, Suedia, Ungaria, la care a participat un numeros public.

În 1984 s-a mai făcut o încercare de „actualizare" a fotbalului feminin cu ajutorul Comisiei de fotbal a C.M.E.F.S. București, cînd s-au organizat două campionate (unul în 1984 și altul în 1985) la care au participat un număr de 10 echipe, dintre care două provinciale : „Voința" Ploiești și „Rapid" Oradea.

Atît în perioada de pionierat, cît și cea din 1984, de pregătirea echipelor de fotbal s-au ocupat profesori, antrenori și instructori cu o înaltă capacitate profesională, fapt ilustrat de jocurile spectaculoase și de înalt nivel disputate pe terenurile marilor stadioane „23 August", „Republicii", „Dinamo", „Steaua" „Giulești", „Progresul", jocurile s-au disputat în deschiderea întîlnirilor oficiale ale Diviziilor A și B de la bărbați, la cuplajele interbucureștene și ale jocului oficial din C.C.E. „Dinamo" București — „Bordeaux" Franța.

Ca și în anul 1971, cu toate încercările făcute pentru a se oficializa, activitatea fotbalistică feminină a fost desființată. La demersurile făcute, la toate nivelurile, se motiva refuzul organelor în drept că **„experimentul din perioada anilor 1971—1973 a dus la concluzia că jucătoarele au suferit dereglări fiziologice".**

Experiențele făcute, controalele medicale efectuate la cel mai înalt nivel, în toate țările unde se practică fotbalul feminin, infirmă aceste „șubrede" argumente ale refuzului de a se oficializa fotbalul feminin.

Tineretul feminin din alte țări practică cu mult succes și alte sporturi „bărbătești" ca : judo, karate, polo, haltere etc., fără pericolul unor dereglări fiziologice.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1990, pag. 60

În fața acestei realități, facem un apel călduros noilor conduceri ale Ministerul Sportului și ale Federației Române de Fotbal **să aprobe oficializarea fotbalului feminin din țara noastră.**

Echipele care mai există în București, Ploiești, Brașov, Baia Mare, Oradea vor adera și răspunde cu mult entuziasm la reconstrucția fotbalului feminin pentru o deplină afirmare internă și internațională.

Principalele acțiuni ar putea fi :

— înființarea în cadrul F.R.F. a unei **Comisii de fotbal feminin** care să asigure întocmirea regulamentului de desfășurare, legitimarea jucătoarelor, echipamentul oficial ;

— calendarul intern și extern ;

— accesul la publicațiile sportive, radio, televiziune ;

— întocmirea unui plan de buget de venituri și cheltuieli propriu.

Cu speranța că apelul nostru va avea un ecou și răspuns favorabil „oficializarea fotbalului feminin din țara noastră", aceasta va contribui la lărgirea cîmpului de activități sportive ale tineretului feminin liber din țara noastră ROMÂNIA.

Ing. **Iulian Vîlcu**
Antrenor categoria I

FILE DE ISTORIE

DIN ISTORIA GÎNDIRII ŞI CREAŢIEI ŞTIINŢIFICE ŞI TEHNICE ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI (IV)

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE

IV. DE LA ORIENTUL ANTIC LA ORAŞELE GRECEŞTI

In timp ce în primul mileniu î.e.n. ştiinţa indiană şi chineză urmau o dezvoltare aproape în întregime autonomă, iar în Orientul Apropiat ştiinţele manifestau semne foarte evidente de închistare şi declin, în insulele Mării Egee şi pe cele două ţărmuri ce o străjuiesc apărea o nouă civilizaţie. O civilizaţie care avea să dea un impuls hotărîtor progresului ştiinţei: **strălucita civilizaţie elenă.** Avînd ca punct de plecare şi ca subiect omul, cu nevoile sale, ea avea să stea la baza unei „noi concepţii asupra semnificaţiei, rolului şi structurii de ansamblu a ştiinţei, o concepţie mult mai profundă, mai abstractă şi mai raţională decît toate cele care au precedat-o“ [1].

Într-adevăr, cu toate că ştiinţa lor este strîns legată de realizările Orientului antic, primele cunoştinţe ştiinţifice fiind preluate din cultura şi civilizaţia dezvoltate la popoarele acestei zone, grecii au aerul de a fi inventat, ca prin minune, ştiinţa în sensul modern al cuvîntului: au inventat adică metoda ştiinţifică. Dar, precizează A. Bounard, din care am citat, „dacă au făcut-o este pentru că, cu mult înaintea lor, chaldeenii, egiptenii şi alţii adunaseră, în număr mare, observaţii...“ [2] şi idei care au permis ulterior ştiinţei şi tehnicii să se dezvolte mai rapid.

Şi cu toate că chiar nemuritoarele poeme homerice par să fie scrise de un fost atlet, dovedind astfel că Vechea Eladă era pregătită să dea naştere Jocurilor Olimpice, grecii n-au tăgăduit niciodată împrumuturile şi influenţele pe tărîmul educaţiei fizice şi al sporturilor, achiziţiile provenite de la popoarele mai vechi şi nici nu au pretins că au fondat ştiinţa gimnasticii. Prin ei cuceririle şi progresele înregistrate în Orientul antic pe tărîmul educaţiei şi culturii fizice şi al sportului au pătruns în Europa şi s-au făcut cunoscute, grecii fiind primii care au pus bazele trainice ale medicinii omului sănătos.

Făurirea valorilor ştiinţei domeniului ce ne stă în atenţie, ca ştiinţă sintetică, a cărei evoluţie avea să depindă în continuare de realizările altor discipline, nu s-a petrecut nici acum în vid, pe un teren gol, ci într-un cadru anume de civilizaţie şi cultură, cadru deja constituit, prin continua adăugire a valorilor mai vechi, la care s-a ajuns prin eforturile comune ale mai multor ştiinţe.

Primii care au lăsat să se înţeleagă istoria gimnasticii şi a ştiinţei sale ca o interacţiune complexă a mai multor factori şi fenomene biologice şi sociale au fost gînditorii şi învăţaţii Greciei antice.

Originalitatea acestui popor, făuritor al unei civilizaţii superioare, al unei vieţi sportive model, ce stîrneşte şi azi admiraţia lumii, constă în faptul că marii ei folosofi şi legiuitori „au fost în acelaşi timp şi educatorii poporului lor“ [3].

Inspirat probabil de această realitate sau de opera lui Platon, care scria că „Pentru armonia proporţiilor, frumuseţe şi sănătate este necesară nu numai pregătirea în domeniul ştiinţelor şi artelor, ci şi practicarea în tot cursul vieţii a exerciţiilor fizice, a gimnasticii“, medicul şi omul de ştiinţă german Hufeland (1762—1835) consemna pe bună dreptate: „numai datorită faptului că spre deosebire de Orient ei cugetau întotdeauna plimbîndu-se în aer liber şi nu uitau niciodată exerciţiile fizice şi sporturile în adevăratul înţeles al cuvîntului [filosofii şi legislatorii Greciei antice], au fost atît de profunzi ca şi oamenii de ştiinţă din vremurile moderne“.

Anticii greci au contribuit substanțial la îmbogățirea tezaurului științific al educației fizice și sportului, adăugîndu-i celui existent noi valențe, noi direcții și clasificări. În cultivarea interesului pentru studiul problematicii educației fizice și sportului, al igienei, dieteticii, fiziologiei omului sănătos etc. un rol decisiv l-a jucat deprinderea de a practica sistematic exercițiile fizice în instituții și amenajări anume, din copilărie și pînă la cea mai înaintată vîrstă.

Pentru a desemna totalitatea exercițiilor fizice practicate în gimnaziile și palestrele vremii, edificii aflate pînă și în cel mai neînsemnat oraș-cetate, grecii au creat termenul de **gimnastică**, ce semnifica la început **gymnos** (cu corpul absolut gol), iar la cîteva secole după Homer arta sau știința dezvoltării armonioase a organismului, dar și a pregătirii lui pentru a ieși primul într-o întrecere atletică.

În urmărirea evoluției gîndirii și creației în această artă sau știință a gimnasticii, ce constituia de fapt una dintre primele manifestări care au venit în întîmpinarea conceptului de frumusețe corporală, de menținerea sănătății și armoniei ființei umane, perioada de la secolul V î.e.n. încoace constituie un reper.

Cu toate că nu avem scrieri anterioare cu conținut medico-gimnastic, ea este cea mai densă în gînduri și idei, în realizări și progrese științifice la care și-au adus aportul numeroși și renumiți medici, filosofi, pedagogi, pedotribi, gimnaști etc.

Cum majoritatea practicienilor din științele umane nu prea au întreprins studii și observații teoretice în disciplina lor, considerînd că menirea lor principală o constituie acțiunea metodică și bine informată, știința gimnasticii (ca știință umană aplicată) și-a continuat drumul în cîmpul vieții spirituale a antichității alături de mai vechii și cunoscuții parteneri: medicina, igiena, filosofia, biologia, farmacia, arta etc.

Încă din medicina lui Esculap, în preocupările filosofului și matematicianului Pitagora (învingător la pugilat la Jocurile de la Olympia), precum și în considerațiile celebrului maestru de gimnastică și campion la pentatlon, Ikkos din Tarent, se găsesc numeroase idei și observații de valoare cu privire la alimentația rațională a gimnaștilor și atleților, obiectivizarea pregătirii lor, utilizarea sistematică a exercițiilor fizice, a băilor, masajelor, unguentelor corporale etc.

Interesat de studiul fenomenului, de eficacitatea și progresul disciplinei care avea să păşească dincolo de limitele stricte ale subiectelor ei, de care se prevala pînă atunci metodologia altor discipline, conducătorul de gimnaziu, pedotribul Herodikos din Selimbria, a reușit să pună la punct o metodologie proprie, nouă, opusă concepțiilor terapeutice „oficiale", oferind contemporanilor un sistem închegat de tehnici și norme ale gimnasticii igienice și terapeutice, pe care le prescria ca remedii ale tuturor bolilor. Prescriind bolnavilor exerciții fizice violente sau marșuri lungi, Herodikos a intrat astfel în „gura" criticii.

Sistemul său a fost considerat empiric de către Hipocrate din Cos (460—377 î.e.n.), cel care a ilustrat cu numele său și începuturile medicinii sportive. Cîștigător al cununii de laur la întrecerile de aruncare a greutății și la înot din cadrul celei de a 83-a Olimpiade, Hipocrate a efectuat studii detaliate asupra diferitelor exerciții naturale și artificial create, mai mult sau mai puțin violente, evidențiindu-le efectele fiziologice. Bazat pe studii îndelungi și observații directe, el a fost unul dintre primii care a demonstrat științific influența ungerii corpului luptătorilor cu untdelemn sau cu pulbere, concluziile sale servind mult progresului practicii.

Strălucitul reprezentant al „secolului lui Pericle" a ajuns la adevărul că alimentele și activitatea fizică exercită acțiuni opuse asupra organismului, dar contribuie laolaltă la întreținerea și întărirea sănătății. Astfel de date și concluzii au slăbit certitudinile unor pur practicieni, au condus la progresul gimnasticii în genere și la îmbogățirea orizontului ei științific.

Experiența pedotribilor a fost în măsură totuși să contribuie și ea la fundamentarea viziunii medico-biologice a practicienilor hipocratici. De altfel, pedotribii și gimnaștii se vedeau obligați „prin însăși natura îndeletnicirii lor să ofere asistență medicală de urgență, mai ales cu caracter traumatologic. Jocurile sportive, uneori destul de brutale, îndeosebi cînd era vorba de pugilat și de luptele grele, prilejuiau deseori accidente, precum frîngerea oaselor sau smulgerea urechilor" și, pînă la venirea medicului, „gimnastul trebuia să intervină"[1].

Sistemul pedotribului din Selimbria a fost ironizat și de către Platon (427—348 î.e.n.), „cel lat" în umeri, cîndva concurent la lupte la Jocurile Istmice și Nemeice, care scria: „Herodikos a inventat un sistem gimnastic care a început a-l tortura pe el însuși și apoi pe mulți alții după dînsul" (**Republica**, C. 3).

Dar ceea ce n-a sesizat „critica" vremii este faptul că acest sistem a obligat pe alți cercetători să-l perfecționeze. În plus, prin creația sa, Herodikos a preconizat formarea, în locul pedotribilor (adesea directori ai palestrelor, proveniți din rîndurile practicienilor, ale foștilor atleți, care erau maeștri empirici), a **gimnaștilor**, a profesorilor pregătiți științific în școli superioare, unde puteau căpăta cunoștințe medicale, pedagogice, filosofice, puteau studia conformația corpului, aptitudinile, temperamentul etc. pentru a fi capabili că dirijeze științific procesul învățării și perfecționării într-o știință (ca înotul, călăria, lupta — cu și fără arme —, scrima) sau artă (ca gimnastica în genere), să prescrie cele mai adecvate exerciții, regimuri de efort, de odihnă și alimentație etc.

„— N-ai auzit că Temistocle a făcut din fiul său, Cleofant, un călăreț desăvîrșit? Că stătea în picioare pe cal, că arunca sulița din această poziție și că săvîrșea și alte minunății, pe care le învățase de la tată-său? Ca bunii profesori, Temistocle și-a dat osteneala să scoată din fiu-său un om desăvîrșit" (**Menon**, 93 c-d), aflăm de la Socrate (469—399 î.e.n.), din dialogurile căruia mai reținem că „nici dînșii [e vorba de cei doi copii ai lui Pericle: Paralos și Xantip] nu stau mai prejos de nici un atenian în ce privește călăritul, și la fel, datorită lecțiilor părintești, în ce privește muzica, lupta și tot ce ține de o artă" (**Menon**, 94, b-c)[5].

Așadar, pe lîngă sensul de artă, cum apare la Platon știința dezvoltării armonioase a organismului prin exerciții și a inițierii în diferite sporturi, antichitatea greacă adăuga gimnasticii și sensul de profesie, de calificare.

A califica pe cineva profesor de gimnastică sau în știința sporturilor reunite pe atunci de ea (înot, scrimă, lupte etc.) înseamnă a-i transmite cele mai valoroase cunoștințe ale vremii în materie și a-i cultiva concomitent îndemînările și aptitudinile necesare — ceea ce presupunea cîțiva ani de studiu în instituții anume. În aceste lăcașuri, ce vor fi avut pe frontispiciu deviza „Cunoaște-te pe tine însuți!", pentru a ști ce știi și ce nu, deviză (surprinsă de arheologi pe templul de la Delfi, de pildă) și înțelepciune ce invita la cunoaștere, studiu și autocunoaștere, se insista pe acumularea și amplificarea cunoștințelor practice și teoretice ale gimnaștilor, adîncirea observațiilor asupra tehnicii atleților, depistarea și experimentarea a noi soluții și mijloace (inclusiv materiale) de îmbunătățire a performanțelor etc.

În drumul său către o știință complexă și concretă ce va regla educația fizicului și viața sportivă a unor indivizi și apoi a întregului popor, proces însoțit de un profesionalism crescînd, gimnastica avea să-și împartă și mai larg obiectul de studiu (omul capabil de exercițiu și mișcare sau de a cuceri gloria — „kleos" — la jocurile panelenice) cu științele vremii.

„Dar și gimnastica — ne spune filosoful Socrate —, n-are ea drept obiect expunerile privitoare la buna și reaua dispoziție a corpurilor?" (**Gorgias**, 45C, a); sau: „Sănătatea de care vorbim poate fi numai aparentă, reală nu? Iată ce vreau să zic: mulți oameni par să aibă trupuri sănătoase, dar nu oricine este în stare să-și dea cu ușurință seama de realitate. De fapt, numai doctorul sau maestrul de gimnastică ar putea cunoaște adevărul în această privință (...) În îngrijirea trupului voi deosebi două părți, de o parte gimnastica, de alta medicina" (**Gorgias**, 464, a-b), de prima ocupîndu-se în exclusivitate maestrul de gimnastică, „opera artei" sale fiind aceea de a-i face „pe oameni să aibă corpuri frumoase și puternice" (**Gorgias**, 452, b)[6].

Același Socrate își întreabă partenerul de dialog: — „Spune-mi, preabunule, îți pare de mare însemnătate știința înotului?", pentru ca tot filosoful să argumenteze apoi că „ea scapă pe oameni de la moarte sigură, cînd se întîmplă să cadă într-o astfel de nenorocire, încît să aibă nevoie de ea." (**Georgias**, 511, c-d).

Către secolele V—VI î.e.n. știința gimnasticii a fost atrasă din ce în ce mai mult către studiul capacităților umane de îmbunătățire într-un timp cît mai scurt a rezultatelor și performanțelor sportive. Pentru a satisface dorința de a excela în arenă, de a ieși învingător la J.O. și la celelalte jocuri panelenice intermediare, sentiment din ce în ce mai pronunțat în spiritul agonal al culturii grecești[7], gîndirea vie a fost determinată să descopere mereu mai multe formule și modele de antrenament, de pregătire sistematică pentru concurs, de materiale, de preparate alimentare și mixturi pentru susținerea efortului maxim prelungit. Tot mai mulți specialiști, gimnaști, pedotribi, igieniști, medici etc. deveneau conștienți că nu se pot cuceri victorii în palestră și în arenele Jocurilor panelenice, ori pe cîmpul de luptă, mărginindu-te la aceleași metode și mijloace. De aceea, numeroși reprezentanți ilustri, împreună cu metodele și finalitățile științei și tehnicii lor, au fost determinați de realitatea pregătirii să se angajeze în noi și noi

eforturi, în studii minuţioase şi complexe pentru progresul mai rapid al celor ce ce se antrenau pentru victorie. Biruinţa nu era posibilă fără chibzuinţă, şi acest adevăr rostit de Euripide (480—406 î.e.n.), iar apoi şi de Socrate („Am susţinut că numai ştiinţa este în stare să călăuzească bine o acţiune") şi de alte figuri ilustre ale antichităţii greco-romane, era arhicunoscut în lumea atleţilor şi mai ales a celor care îi antrenau.

Dar gimnastica vremii era pregătită, încă de Orientul antic, să caute în orizontul altor discipline (în medicină, în fiziologia efortului, în biomecanica mişcării, psihologie, teoria jocurilor etc.) informaţiile, ipotezele şi orientările de care avea nevoie. Presată de nevoia performanţelor, a locului I, ştiinţa pregătirii atleţilor a recurs, firesc, la împrumuturi din aceste domenii, pentru a-şi regîndi sau verifica ideile şi adevărurile sale, însuşindu-şi uneori definitiv tot ceea ce era valoros pentru progresul componentelor sale.

Prin această conexiune, prin această interdisciplinaritate, proprie de altfel tuturor ştiinţelor, prin modul ei specific de a-şi aborda subiectele care o diferenţiază de alte domenii, gimnastica antică se contura într-o adevărată disciplină ştiinţifică cu nimic mai prejos decît altele.

BIBLIOGRAFIE

1. **Istoria generală a ştiinţei**, p. 205.
2. André Bonnard, **Civilizaţia greacă**, I, Ed. ştiinţifică, 1967, p. 44.
3. C. Kiriţescu, **Palestrica**, p. 83.
4. N. Vătamanu, G. Brătescu, **O istorie a medicinii**, Ed. Albatros, 1975, p. 109.
5. Platon, **Dialoguri**, Editura pentru Literatură Universală, Bucureşti, 1968, p. 111—112.
6. Ibidem, p. 129.
7. Stela Petecel, **Antichitatea greco-romană despre sport**, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980, p. 9.

N. POSTOLACHE: Aspects de l'histoire de la pensée et de la création scientifique et technique dans le domaine de l'éducation physique et du sport (IV)

Ce chapitre, intitulé „De l'Orient antique aux villes grecques", met en évidence les traits essentiels de la civilisation grecque qui allait donner une impulsion décisive au progrès de la science. En ce qui concerne l'éducation physique et le sport, on accepte l'idée que grâce aux Grecs, les conquêtes et les progrès enregistrés dans l'Orient antique ont pénétré et ont été connus en Europe, les Grecs étant les pionniers de la médicine de l'homme sain; on leur attribue la structure de l'histoire de la gymnastique et de la science à titre d'interaction complexe de plusieurs facteurs et phénomènes biologiques et sociaux. L'originalité de ce peuple, créateur d'une civilisation supérieure et d'une vie sportive modèle, qui déclenche même à présent l'admiration du monde, consiste dans le fait que ses grands philosophes et dirigeants „ont été en même temps les éducateurs de leur peuple". Les Grecs ont créé le terme gymnastique et, plus tard, la science du développement harmonieux de l'organisme et sa préparation à la performance athlétique.

N. POSTOLACHE: On the History of Scientific and Technological Thinking and Creativity in the Field of Physical Education and Sports (IV)

This chapter entitled „From the Ancient Far East to the Greek Towns" highlights the essential features of Greek civilization, which gave a fresh impetus to the advancement of science. As far as physical education and sports are concerned, there is a generally accepted idea that through the Greeks the developments and progress registered in the ancient Far East were introduced and made known in Europe. It is the Greeks who are considered to have laid the basis of developed gymnastics and substantiated its science, viewing it as a complex medicine, who emphasized the importance of good health, who approached and

(Continuare în pag. 59)

INHALTSVERZEICHNIS

* * * : Das Manifest-Programm der „Gesellschaft der Körpererziehungr und Sportlehrer in Rumänien“ 7

THEORIE — STUDIEN —

MARIA ŞERBAN : Theoretische und praktische Beiträge zur Auswasl und psychologischen Orientierung der Kinder und Junioren. 8

KORPERTRZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

*** * * : Bewegungsübungen undspiele für die Vorschüler . .** 12

V. FARCAŞ : Korrelation und Wechselwirkung zwischen den Pleschwindigkeitsausdruckformen den Geschwindigkeitsausdrucksformen in der Turnstunde (I) 24

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

D. GÎRLEANU und RODICA GÎRLEANU : Beiträge zu der Ausarbeitung des Weitsprungausbildungmodells (II) . . . 32

SPORTMEDIZIN

V. IGNAT : Vergleichsstudium über die biologischen Schwergewichtsparameter für die und — volleyball 47
Leistung im Männerhandball

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

A. RATIU und A. MAN.: Der Sport in der Freizeit der Schüler 53

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

A. DUCA : Die Entwicklung der Geschwindigkeitsfähigkeit in den Jahrgängen I—IV . . . 57
I. ȘILCU : Die Aktualisierung des Frauenfussballs 60

GESCHICHTSBLATTER

N. POSTOLACHE : Aus dem wissenscsaftlichen Denken und Schaffen im Bereich der Körpererziehung und des Sportes (IV) 62

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Программа-манифест Общества учителей физического воспитания и спорта Румынии . . . 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИЯ ШЕРБАН: Теоретический и практический вклады в отбор и психологическую ориентировку детей и юношей 8

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

* * *: Подвижные упражнения и игры для дошкольников 12

В. ФАРКАШ: Элементы корреляции и влияния на формы проявления скорости на уроке физического воспитания (I) 24

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Д. ГЫРЛЯНУ, РОДИКА ГЫРЛЯНУ: К разработке моделя подготовки прыгуна в длину (II) . . . 32

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

В. ИГНАТ: Сопоставительное исследование биологических параметров, влияющих на высшие достижения в гандболе и волерболе среди мужчин 47

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

А. РАЦИУ и А. МАН: Спорт на досуге учащихся 53

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

А. ДУКА: Развитие качества скорости в I—IV классах 57

И. ВЫЛКУ: Актуальность женского футбола 60

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Из истории научного и технического мышления в области физического воспитания и спорта (IV) 62

Palatul Universul c. 1815

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

S.
TESTNEVELÉS FŐISKOLA Könyvtára

2
1990

REVISTA TEORETICĂ ȘI METODICĂ

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, NR. 2, FEBRUARIE, 1990

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ELENA FIREA, A. GAGEA : Testul „MYL" de coordonare în educație fizică și sport . . 1

M. STAN : Studiul biomecanic al poziției de tragere în probele de pistol. Exerciții pregătitoare 5

A. GAGEA, D. V. DIMITRIU, CORNELIA BOTA, MARIANA CORDUN : Aspecte ale reflexelor cardiace clino-ortostatic și orto-clinostatic în legătură cu efortul fizic . . 12

GRAȚIELA VIJIIALĂ, MIA LAMOR, GEORGIANA PATZAICHIN : Semnificația controlului anti-doping asupra abuzului de substanțe medicamentoase în sport 18

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

G. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU : Contribuții la elaborarea modelului pregătirii săritorului în lungime (III) . . 22

* * * : Tematica Programei de fotbal pentru copii . . 30

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Aspecte medico-organizatorice ale unui club sportiv școlar (I) 37

F. ILNITCHI : Opinii privind optimizarea sistemului de evidență în educația fizică școlară . 45

OPINII — CONSULTAȚII

G. SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Unele învățăminte din concursurile de juniori ale calendarului mondial de tenis 50

I. DRĂGAN : Al VIII-lea Congres balcanic de medicină sportivă 59

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Din istoria gîndirii și creației științifice și tehnice în domeniul educației fizice și sportului . . . 60

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București. Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon :11 14 03. Costul unui abonament pe un an 120 lei.

Abonamentele pentru străinătate prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—291. Telex 10376 presfir București

TESTUL „MYL" DE COORDONARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Conf. univ. ELENA FIREA
Dr. ing. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S. — București

Acest test, denumit de noi MYL, are același instrumentar și tehnică de investigație ca și testul **MYRA Y LOPEZ** (3), dar este simplificat și transformat în interpretare, de la semnificația predominant psihologică, la cea de motricitate.

Motivăm simplificarea și transformarea prin intenția noastră de a mări practicitatea testului : mai simplu, mai rapid, cu accesibilitate mai largă a diverselor categorii de utilizatori și prin aceea de a adapta semnificația testului la domeniul educației fizice și sportului, prin completarea informațiilor despre coordonarea motrică.

Aprecierea coordonării motrice este utilă pentru selecția primară, constatarea nivelului de pregătire sportivă, constatarea ecoului biologic al efortului acut din lecțiile de educație fizică sau din antrenamente, precum și — într-o mică măsură — pentru prognozarea prestației sportive competiționale.

1. Instrumentar

Pentru aplicarea testului MYL sînt necesare :

— o coală de hîrtie albă, format A.4 cu patru linii frînte (zig-zag-uri) și două linii orizontale **(fig.1)**, dispuse astfel : două zig-zag-uri cu latura de 10 mm, unghiuri de 60° și trei vîrfuri în exterior, dispuse simetric față de axa verticală de simetrie a coalei, la distanța de 20 mm de marginea superioară a hîrtiei și cu vîrfurile la distanța de 30 mm față de marginile laterale ; două zig-zag-uri, cu aceleași dimensiuni, dispuse simetric față de axa verticală de simetrie a coalei, la 20 mm de marginea inferioară a hîrtiei și cu vîrfurile la distanța de 70 mm față de marginile laterale.

Pe coala de hîrtie mai sînt trasate două linii orizontale, de la o margine la alta a coalei, la distanța de 100 mm față de marginea superioară, respectiv 100 mm față de marginea inferioară a hîrtiei ;

— două creioane ascuțite.

2. Tehnica de înregistrare

2.1. Coala imprimată se fixează orizontal (eventual cu pioneze) în fața subiectului așezat în poziția corectă de scris.

2.2. Subiectul este instruit să parcurgă, simultan cu ambele mîini, zig-zag-urile din partea superioară a hîrtiei (mai depărtate de el), prin flexia coatelor (spre el), începînd cu mîinile întinse și creioanele verticale, iar în continuare (fără pauză) să deseneze zig-zag-urile cît mai fidel (ca dimensiune, unghiuri și direcție) pînă la prima linie, cu control vizual (privind ceea ce desenează) și tot fără pauză, dar fără control vizual, adică cu un ecran (eventual din carton) ținut de către experimentator la distanța de 20—30 cm în fața ochilor subiectului, să deseneze cît mai fidel aceleași zig-zag-uri, pînă la a doua linie orizontală (cea mai apropiată de subiect) — **fig. 2**

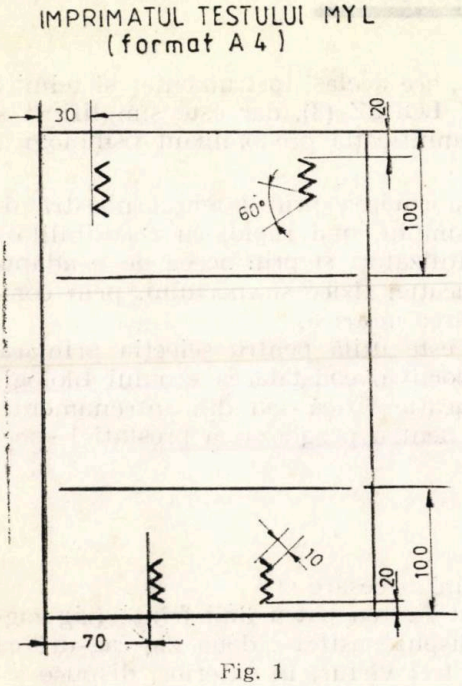


Fig. 1

Fig. 2 — Poziția corectă de aestare.

2.3. Subiectul este instruit să parcurgă prin mișcare de extensie a coatelor, în anteducație, zig-zag-urile din partea inferioară a coalei (cele mai apropiate de el), iar în continuare, în mod similar cu desenarea de la pct. 2.2., pînă la linia orizontală din partea superioară a coalei (cea mai depărtată de el).

2.4. Mîinile nu se sprijină.

3. **Prelucrarea grafo-analitică**

3.1. Se numără vîrfurile exterioare ale zig-zag-urilor desenate, separate celor desenate cu control vizual și separat cele desenate fără control vizual.

3.2. Se măsoară sau se apreciază lungimea medie a segmentelor liniei frînte.

3.3. Se măsoară sau se apreciază deviația de direcție a zig-zag-urilor desenate (față de cele imprimate).

4. Interpretarea

4.1. Se interpretează forma desenului conform **tabelului 1.**

4.2. Se interpretează diferența de formă conform **tabelului 2.**

4.3. Se calculează punctajul general prin înmulțirea punctajelor parțiale, conform **tabelului 3.**

4.4. Se apreciază coordonarea motrică în testul MYL prin calificativ general, conform **nomogramei 1.**

APRECIEREA FORMEI DESENULUI

Tabelul 1

INDICATOR DE FORMĂ	UM.	CALIFICATIV		
		BINE B	SATISF. S	RĂU R
1. Nr. de vîrfuri desenate cu contr vizual	nr.	5	5 ± 1	⩾5 ± 2
2. Nr. de vîrfuri desenate fără contr. vizual.	nr.	10	10 ± 2	⩾10 ± 3
3. Lungimea medie a segmentelor.	mm	10	10 ± 2	⩾10 ± 3
4. Deviația de la direcție	grd	0°	<(± 10°)	⩾ 10°

NOTĂ : Se acoră calificativ pentru fiecare zig-zag desenat (separat dreapta-stînga și separat în mișcare de anteducație și retroducție).

Total = 16 calificative.

Se acordă calificativul majoritar. În caz de egalitate, se acordă calificativul S.

Exemplu :

formă (F) = BRSSSSRRBRSSSSSS → S

PUNCTAJUL CALIFICATIVELOR DE FORMĂ ȘI DIFERENȚĂ ALE TESTULUI MYL

Tabelul 3

CALIFICATIV	ABR	PUNCTAJ			
		FORMA	DIF. CCV FCV	DIF DR-ST	DIF RET.-ANT
1. BINE	B	2			
2. SATISFĂCĂTOR	S	1			
3. RĂU	R	0			
4. MARE	M		1	0,5	0,5
5. MIC	m		2	1	1

NOTĂ : Punctajul general se obține prin înmulțirea punctajelor de la fiecare indicator calitativ.

Exemplu :

Punctaj (P) = 2 . 1 . 0,5 . 1 ⇒ 1

APRECIEREA DIFERENȚEI DE FORȚA DINTRE MIȘCAREA DE FLEXIE A COTULUI ȘI MIȘCAREA DE EXTENSIE A COTULUI ÎN ANTEDUCȚIE, DINTRE MIȘCAREA DE CONTROL VIZUAL, DINTRE DREAPTA ȘI STÎNGA

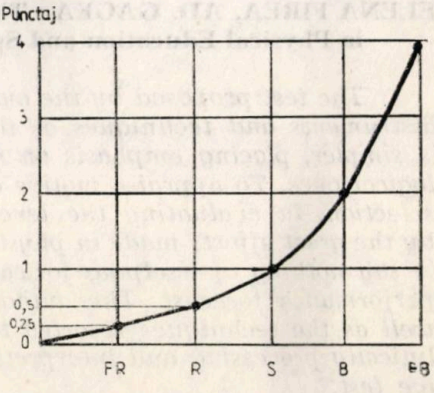
Tabelul 2

INDICATORUL DE DIFERENȚA	UM	CALIFICATIV	
		Mica m	Mare M
1. Diferență de formă dintre mișcarea de „retroducție” și anteducție	%	⩽33	>33
2. Diferență de formă dintre mișcarea cu control vizual și fără control vizual	%	⩽33	>33
3. Diferență de formă dintre mișcarea cu brațul stîng și cea cu brațul drept	%	⩽33	>33

NOTĂ : Se acordă calificative pentru fiecare tip de diferență.

RELAȚIA NELINIARĂ DINTRE PUNCTAJ ȘI CALIFICATIVUL GENERAL AL TESTULUI MYL

Nomograma 1



NOTĂ : Punctajului de pe ordonată îi corespunde, prin intermediul curbei, un calificativ pe abscisă.

Exemplu : 1 ⇒ S (satisfăcător)

Aprecierea coordonării motrice bidextre, simultane, cu și fără control vizual se coroborează cu alte informații despre motricitate (viteza de reacție, dexterimetria etc.) în sprijinul conducerii științifice a procesului de educație fizică și sport.

BIBLIGRAFIE

DEMETER A., GAGEA A., FIREA ELENA : Metodă complexă și practică pentru studiul modificărilor tranzitorii ale reactivității organismului elevilor care practică educația fizică și sportul. Rev. E.F.S., nr. 8, 1975.

PARTHENIU A., NEACȘU C., JEFLEA GENOVEVA, GAGEA A. : Standard corelativ-integrat de criterii metabolice-endocrine și funcționale nervoase și musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță, rev. E.F.S., nr. 12, 1973.

MIRA Y LOPEZ : Testul psihologic.

ELENA FIREA, AD. GAGEA : Le test „MYL" de coordination motrice dans l'éducation physique et le sport

Le test proposé par les auteurs utilise les mêmes instruments et la même technique d'investigation que le test Myra Y Lopez, mais il est simplifié et son interprétation est transformée du spécifique prédominant psychologique à celui de motricité. L'appréciation de la coordination motrice sert à la sélection primaire, à l'évaluation du niveau de préparation sportive, de l'écho biologique de l'effort aigu durant les leçons d'éducation physique ou des entraînements, ainsi que, dans une moindre mesure, au pronostic du comportement des sportifs dans les compétitions. Les auteurs présentent : les instruments nécessaires, la technique d'enregistrement, le traitement graphique-analytique et l'interprétation des résultats obtenus en utilisant le test proposé.

ELENA FIREA, AD. GAGEA : The "MYL" Test for Motive Coordination in Physical Education and Sports

The test proposed by the authors is based on the same investigation instruments and techniques as the „MYL" (Myra y Lopez) test, but it is simpler, placing emphasis on motive factors rat her than on pshchological ones. To appraise motive coordination is instrumental in primary selection, in evaluating the level of training and the reaction evoked by the great efforts made in physical education classes or training sessions to say nothing of itselping forward, in a certain way, the competitional performance forecast. The authors describe he relevant instruments as well as the techniques resorted to for registering, graphicallly and analytically processing and interpreting the results obtained by the respective test.

STUDIUL BIOMECANIC AL POZIȚIEI DE TRAGERE ÎN PROBELE DE PISTOL — EXERCIȚII AJUTĂTOARE —

Prof. MARIN STAN
Clubul sportiv „Steaua"

Prin domeniul său de studiu — mișcările și pozițiile corpului — biomecanica educației fizice și sportului înarmează temeinic pe tehnicianul dornic de cunoașterea fundamentelor intime ale acțiunilor motrice corespunzătoare diferitelor ramuri sportive cu mijloacele științifice adecvate unei analize corecte.

De la început se impune subliniat faptul că în viitor biomecanica educației fizice și a sportului va cunoaște o amploare tot mai mare, ea implicîndu-se tot mai adînc în elaborarea exercițiilor și structurilor complexe de acte motrice din sportul de performanță, reprezentînd calea cea mai sigură, cea mai rapidă, mai științifică de apropiere a rezultatelor sportive foarte înalte. Totodată, trebuie remarcat faptul că o analiză biomecanică bine efectuată nu poate conduce decît la îmbunătățirea exercițiului sportiv în cauză, acesta fiind și scopul lucrării de față.

Tirul de performanță presupune pentru toate probele sale un consum de energie al musculaturii corpului antrenată într-un efort static de lungă durată. Probele de pistol sînt caracterizate la rîndul lor printr-o risipă de energie pe parcursul antrenamentelor și concursurilor, energie ce se cheltuiește în primul rînd pentru menținerea echilibrului postural și în al doilea rînd prin menținerea pistolului cu membrul superior drept extins în plan orizontal (un pistol putînd cîntări maximum 1360 grame).

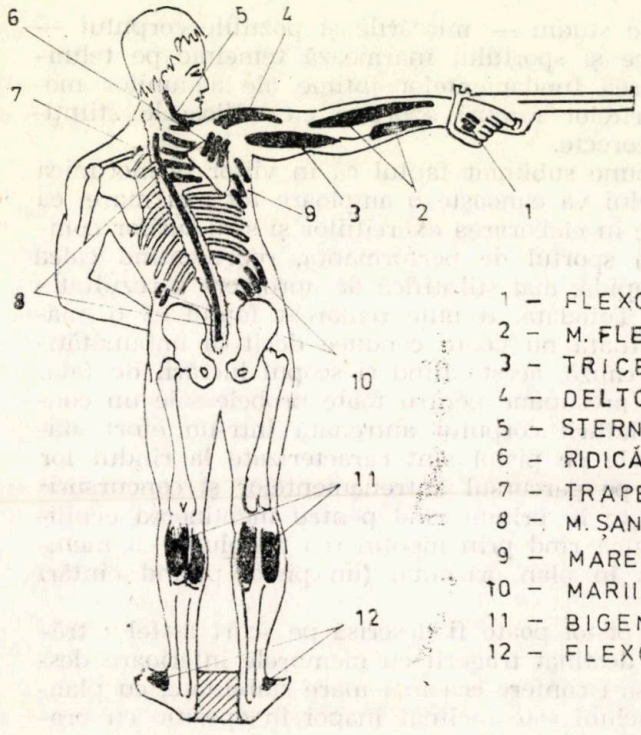
Poziția de tragere la pistol poate fi descrisă pe scurt astfel : trăgătorul se așează pe locul destinat tragerii cu membrele inferioare desfăcute într-un unghi care să-i confere cea mai mare stabilitate, cu plantele în sprijin pe sol, trunchiul este înclinat înapoi în opoziție cu brațul înarmat, care de regulă este dreptul.

Brațul înarmat se află extins în plan orizontal avînd consolidată în articulația flexorilor palmari crosa (mînerul) pistolului, în timp ce membrul superior stîng nu cade inert, ci se flectează la nivelul articulației cotului, iar palma se introduce în buzunarul pantalonului sau se sprijină pe coapsă. Poziția capului este — datorită unei ușoare rotiri cu fața spre brațul înarmat — întors spre dreapta atît cît să confere analizorului vizual unghiul cel mai bun de observație a aparatelor de ochire și a țintei. (fig. 1).

Sprijinul făcîndu-se la nivelul plantelor pe sol, centrul de greutate al corpului se va afla deasupra bazei de susținere, ceea ce determină clasificarea echilibrului poziției ca fiind instabil.

Membrul superior drept se află într-un unghi aproximativ de 65—75° cu porțiunea toracală a coloanei vertebrale datorită înclinării trunchiului spre stînga cu 15—25°. Zona cervicală a coloanei vertebrale formează cu zona toracală un unghi deschis de aproximativ 170° Membrele inferioare, atunci cînd sînt deschise la nivelul proiecției verticale a umerilor (acromion) descrie un arc de cerc a cărui valoare un-

– POZIȚIA DE TRAGERE ÎN PROBELE DE PISTOL.
– LANȚURI MUSCULARE DORSALE.
MUSCULATURA MEMBRULUI SUPERIOR DREPT.



1 – FLEXORI PALMARI
2 – M. FLEXORI AI ANTEBRAȚULUI
3 – TRICEPS
4 – DELTOID (FASCICULUL ANTERIOR)
5 – STERNO CLEIDO MASTOIDIAN
6 – RIDICĂTORUL SCAPULEI
7 – TRAPEZ (PARTEA ASCENDENTĂ)
8 – M. ȘANȚURILOR INTRAVERTEBRALE
9 – MARELE DINȚAT
10 – MARII OBLICI ABDOMINALI
11 – BIGEMENI
12 – FLEXORII GAMBEI

Fig. 1

ghiulară este de 20—25°. Membrul superior sting este flectat într-un unghi mai mare de 90° funcție de sprijinul luat de palmă. (coapsă, buzunar, etc) (fig. 2).

Pîrghiile care acționează în cadrul acestei poziții sînt următoarele : capul are centrul de greutate la nivelul șeii turcești, deci înaintea punctului de sprijin care este articulația atlanto-occipitală, cele două brațe ale pîrghiei de gradul I fiind inegale. Forțele care iau naștere datorită presiunilor exercitate asupra capsulelor articulare avînd puncte de sprijin la nivelul articulației coxo-femurale, talocurale sau fiecare articulație dintre corpurile vertebrale, determină tot pîrghii de gradul I. Avînd punctul de sprijin la un capăt — respectiv articulația humerală, rezistența la celălalt capăt — pistolul și antebrațul, iar forța la mijloc reprezentată de fascicolul anterior al deltoidului, membrul superior drept reprezintă o pîrghie de gradul III (fig. 3).

Centrele de greutate ale diferitelor segmente ale corpului care ne interesează în cel mai înalt grad sînt următoarele : centrul de greutate al mîinii cu pistolul care deși este dependent de greutatea fiecărui tip de pistol se află cu variații poziționale foarte mici la nivelul primei fa-

- UNGHIURILE POZIȚIEI DE TRAGERE LA PROBELE DE PISTOL
- POZIȚIA DE TRAGERE
  A se remarca proiecția acromionului în poligonul de susținere.

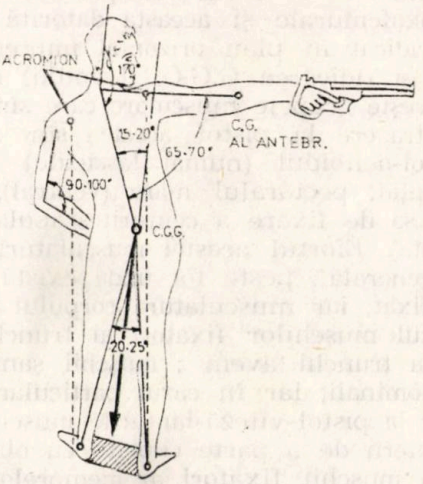


Fig. 2.

PÎRGHIILE CE ACȚIONEAZĂ ÎN POZIȚIA DE TRAGERE LA PISTOL

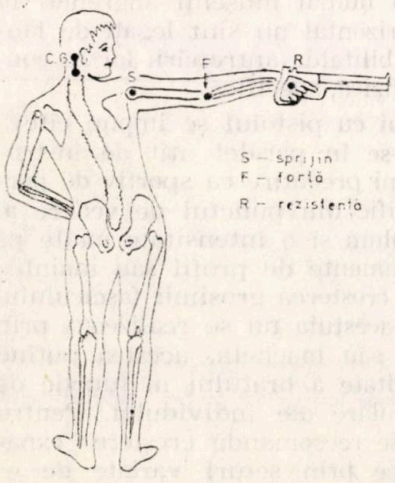


Fig. 3

CENTRUL GENERAL DE GREUTATE ȘI CENTRELE DE GREUTATE ALE MEMBRULUI SUPERIOR DREPT.

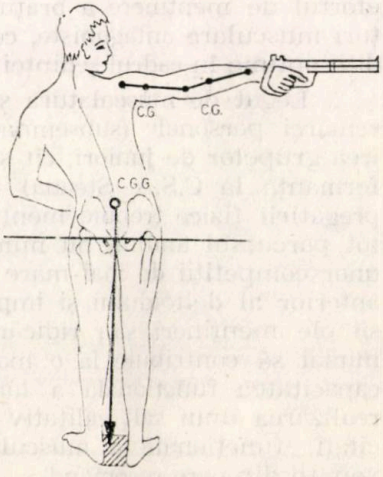


Fig. 4

lange a indexului ; centrul de greutate al antebrațului se află deasupra căpceanului radial. Un mod de determinare a centrelor de greutate după D. Donskoi este acela de a-l situa la membre pe axa longitudinală mai aproape de articulația proximală datorită faptului că distribuția țesuturilor este neuniformă, fiind mai voluminoasă către legătura proximală a segmentului de membru.

Astfel, distanța de la articulația proximală pînă la centrul de greutate este în medie pentru braț — 0,47 din lungimea lui, pentru antebraț și gambă — 0,42, pentru coapsă — 0,44.

Centrul General de Greutate al corpului în poziția de tragere la pistol este situat cu 7—8 cm deasupra axei transversale ce trece prin articulațiile coxofemurale și aceasta datorită faptului că o dată membrul superior ridicat în plan orizontal împreună cu pistolul, antrenează după sine și ridicarea C.G.G. (Ivaniţki) cu 2—3 cm (fig. 4).

În ceea ce privește grupele musculare care sînt implicate în stabilizarea poziției de tragere la pistol, acestea sînt următoarele : pentru ansamblul braț-pistol-deltoidul (numai fasciculul anterior) ridicătorii scapulei, marele dințat, pectoralul mare (ventral), sternocleidomastoidian (prin acțiunea sa de fixare a centurii scapulare), trapezul (numai partea lui ascendentă). Efortul acestei musculaturi este de menținere.

Ca o regulă generală : peste tot unde există un echilibru instabil corpul trebuie fixat, iar musculatura corpului depune un efort de fixare ca și în cazul mușchilor fixatori ai trunchiului și membrelor inferioare. Astfel, la trunchi avem : mușchii șanțurilor vertebrale și cei ai pereților abdominali, iar în cazul particular al translației de pe o siluetă pe alta de la pistol-viteză-lanțurile musculare încrucișate formate din oblicul extern de o parte cuplat cu oblic intern de parte opusă și invers. La mușchii fixatori ai membrelor inferioare avem : tripla extensie (fesierii, extensorii coapsei, cvadricepsul femural, flexorii gambei și ai labei piciorului), tripla flexie (flexorii coapsei pe bazin, extensorii labei piciorului, extensorii gambei).

Studiind atent grupele musculare care asigură poziția de tragere la probele de pistol se remarcă faptul că numai mușchii angrenați în efortul de menținere a brațului în plan orizontal nu sînt legați de lanțuri musculare antagoniste, ceea ce dă posibilitatea antrenării lor în condiții optime în cadrul ședinței de pregătire fizică, specifică.

Legat de musculatura specifică tirului cu pistolul se impun cîteva remarci personale (subsemnatul ocupîndu-se în paralel atît de instruirea grupelor de juniori, cît și de propria-mi pregătire ca sportiv de performanță la C.S.A. Steaua) : efortul specific din punctul de vedere al pregătirii fizice trebuie menținut la un volum și o intensitate înalte pe tot parcursul anului, nu numai în cantonamente de profil sau înaintea unor competiții de mai mare importanță ; creșterea grosimii fasciculului anterior al deltoidului și implicit a forței acestuia nu se realizează prin simple mențineri sau ridicări cu pistolul sau macheta, acestea putînd numai să contribuie la o mai bună stabilitate a brațului în funcție de capacitatea funcțională a lanțurilor musculare ale individului. Pentru realizarea unui salt calitativ în domeniu se recomandă creșterea capacității funcționale a musculaturii specifice prin seturi variate de exerciții din care recomand :

A. — Flotări cu o mînă și cu două — se recomandă să fie executate în pumn pentru a nu perturba încheietura pumnului Prezintă avantajul că nu necesită aparatură. Antrenează : deltoidul, pectoralii, tricepsul, ridicătorii scapulei, marele dințat.

B. — Exerciții cu gantere care să depășească de 2—3 ori greutatea pistolului. Anteducția și menținerea în plan orizontal apoi rotirea din

trunchi conduce la antrenarea acelorași grupe musculare care participă la fixarea și menținerea poziției de bază.

C. — Exerciții cu extensoare — în funcție de modul de aplicare, aceste exerciții pot contribui la dezvoltarea musculaturii pectoralilor, ridicătorilor scapulari, deltoidului, marele dințat, trapezului.

D. — Exerciții la spaliere — în două ipostaze, funcție de modul de fixare. Astfel, din atîrnat, ridicarea trenului inferior pînă la un unghi de 90° cu trunchiul determină creșterea capacității funcționale a mușchilor abdominali în special. Din stînd întins cu trenul inferior fixat de spaliere se flectează trunchiul pînă la un unghi de 90° cu membrele inferioare perfect întinse. Se antrenează abdominalii și mușchii șanțurilor intervertebrale.

E. — Exerciții la banca sau capra de gimnastică — din stînd ventral pe aparatul respectiv, cu trunchiul scos în afara acestuia cu membrele inferioare la ceafă, fixat trenul inferior de un partener, se execută flexii și extensii ale trunchiului. Se antrenează foarte bine musculatura șanțurilor vertebrale.

F. — Sărituri — de pe loc cu ambele membre inferioare, decasaltul, contribuie la dezvoltarea lanțului muscular al triplei extensii cu rol foarte important în asigurarea fixării corpului în plan vertical.

G. — Exerciții cu haltere pentru membrele inferioare — atunci cînd există asemenea posibilități în sălile de sport ele nu trebuie neglijate, contribuind la o mai bună flexie a corpului în poziția de bază.

H. — Exerciții cu inel flexor — acest gen de exercițiu trebuind să reprezinte pentru orice pistolar o preocupare perpetuă de-a lungul existenței ca sportiv de performanță. Prin flectarea și extensia gradată a flexorilor palmari și a extensorilor se ajunge la nivelarea forțelor care determină o bună priză la crosa pistolului — de fapt îndemînarea specifică.

I. — Exerciții pentru mărirea ventilației pulmonare — a căror necesitate decurge din faptul că o parte din musculatura fixatoare a trunchiului în poziția de tragere sînt și mușchi respiratori (exemplu — marele dințat). Ventilația pulmonară se realizează mult mai bine în cadrul organizat al jocurilor sportive pentru că se aleargă mult mai mult decît în cazul distanțelor impuse și în plus se realizează și refacerea psihologică de după antrenament.

Desigur că autorul nu putea și nu a vrut să epuizeze gama largă a exercițiilor ajutătoare pentru trăgătorii cu pistolul, dar a dorit să se observe că așa-zisele exerciții „de forță", de care majoritatea tehnicienilor și sportivilor se feresc, sînt singurele care pot face acumulările cantitative pentru salturile calitative, a dorit de asemenea să acrediteze ideea că fără a porni din start pentru cultivarea musculaturii specifice, oricîte calități psihice ar avea acel sportiv, va ajunge probabil la marea performanță însă cu un mare decalaj față de sine însuși.

Orice lecție de pregătire fizică trebuie să fie și prilejul unor exerciții de gimnastică medicală, poziția la pistol, după un număr de ani de practică, determinînd apariția de cifoze și lordoze, radiografia parabile cu cît înaintăm în vîrstă. După opinia personală, radiografia oricărei ședințe de pregătire fizică ar trebui să surprindă pentru pistolari: 10% încălzirea marilor grupe musculare, optimizarea organismului pentru efort, 20% exerciții fizice specifice, cultura fizică medicală, 60% comportament ludic (jocuri sportive — fotbal, volei, baschet), 10% refacere după efort în special cu ajutorul hidroterapiei și al masajului.

Revenind pe teritoriul exact al biomecanicii educației fizice și sportului se impun cîteva concluzii izvorîte din activitatea practică a trăgătorilor de pistol :

1. Teoretic intuim că dacă mărim unghiul de stabilitate (unghiul format de verticala centrului de greutate cu dreapta ce unește centrul G.G. cu marginea bazei de susținere) condițiile de echilibru ale întregului ansamblu cresc. Dacă se mărește exagerat deschiderea unghiulară descrisă de membrele inferioare într-un unghi de 40° se poate spune că am mărit cu de două ori stabilitatea posturală inițială numai în plan lateral, însă am micșorat-o cu tot atît pe cea din planul antero-posterior (care la toate probele dă majoritatea focurilor slabe). De aceea, deschiderea unghiulară a membrelor inferioare reprezintă un compromis între posibilitățile de lucru ale lanțurilor musculare reprezentate de flexorii plantari, cei din articulația coxo-femurală și ale triplei extensii. Personal consider că proiecția în plan vertical a umărului (mai precis a acromionului) trebuie să corespundă în cadrul poligonului de susținere, anterior locului de fixare al călcîiului (calcaneul). Orice variație a acestor valori trebuie presupusă ca o funcție a înălțimii variabile a țintelor sau a trăgătorului — longilinii putînd depăși poligonul de susținere dedus ca optim, iar breviliniii pot să aibă un poligon de susținere ceva mai mic.

2. Dacă în așezarea plantelor în sprijin pe sol se întîlnește o oarecare variație, în așezarea brațului stîng (inactiv) se întîlnește o foarte mare varietate, majoritatea trăgătorilor ignorînd rolul acestuia de contragreutate a ansamblului braț-pistol. Se întîlnesc poziții total antibiomecanice — membru superior stîng lipit de peretele abdominal și fixare pe partea adversă, membru superior stîng căzut inert pe lîngă corp, flectarea membrului superior stîng în unghiuri ineficiente — adică peste sau sub 90°.

Toți acești trăgători trebuie să înțeleagă că centrul de greutate se modifică defavorabil stabilității optime în cazul abaterii de la sprijinul mîinii stîngi pe coapsă și formarea unui unghi de aproximativ 90° braț-antebraț. Membrul inferior stîng flectat în condițiile sus-amintite reprezintă o contragreutate a ansamblului braț-pistol, din partea dreaptă. Renunțarea la această contragreutate conduce automat la înclinarea trunchiului și mai mult de partea opusă ansamblului braț-pistol, musculatura fixatoare a trunchiului cedînd cu atît mai repede, cu cît înclinarea acestuia este mai pronunțată. Astfel se explică și de ce trăgătorii care nu țin cont de rolul brațului stîng renunță la executarea focului de mai multe ori în probă decît cei a căror poziție este corectă din punct de vedere biomecanic, nu pentru că sînt mai exigenți.

Sînt sportivi care, cuceriți de cifrele înalte ale unui coleg sau adversar, copiază identic poziția de tragere a acestuia, indiferent că nu îi este convenabilă din punct de vedere biomecanic sau constituțional. Trebuie știut și de către aceștia că în lipsa unui tehnician foarte bun cunoscător al problemelor dezbătute în prezentul studiu, sportivul alege poziția de tragere pe principiul confortului momentan din antrenamente, uitînd că proba se întinde pe parcursul a mai multor ore. Pierzînd mult timp pentru antrenarea excesivă a grupelor musculare în discuție trăgătorul se afirmă fără să-și dea seama mult mai tîrziu prin crearea de *abilități* și nu prin demonstrarea științifică a propriei biomecanici poziționale.

Toate aceste deficiențe precum și altele nesemnalate în prezentul studiu pe principiul importanței și al răspîndirii acestora, sînt posibil de înlăturat atunci cînd există preocuparea și pregătirea minimă pentru a o face, avînd în final nu numai satisfacția situării sportivului la un nou și mai ridicat nivel de performanță, ci și mai puțină cheltuială materială (în special muniție), mai puțin timp pentru realizarea aceluiași obiectiv de performanță.

M. STAN : Etude biomécanique de la position de tir dans les épreuves de tir au pistolet. Exercices auxiliaires

Les mouvements et les positions du corps, en tant qu'objet d'étude de la biomécanique de l'éducation physique et du sport, représentent un chapitre particulièrement important de l'activité du technicien dans le domaine du tir de performance. Et ceci parceque, en premier rang, les épreuves de tir supposent une consommation d'énergie statique de longue durée de la musculature du corps. En partant de ces considérations générales, l'auteur décrit en détail les caractéristiques de la position de tir, les centres de gravité des différents segments du corps, les groupes musculaires impliqués dans la stabilisation de la position. En puisant dans son expérience de sportif de performance et d'entraîneur des juniors du club Steaua, l'auteur offre aussi un programme d'exercices pratiques swrvant à la hausse de la capacité fonctionnelle de la musculature spécifique pour la stabilité du bras ; ce programme est un instrument utile à tout entraîneur.

M. STAN : Biomechanical Study on the Pistol Shooting Positions ; Relevant Exercises

The body movements and positions as a subject of study of the biomechanics of physical education and sports should be in the focus of attention of any technician working in the field of performance target shooting, first and foremost, because the latter involves a great muscular energy consumption entailed by long-term static energy. Starting from this general consideration, the author minutely describes the characteristics of shooting positions, the weight centres of the different body segments and the muscular groups involved. He also offer a set of practical exercises for enhancing the functional capability of the specific muscles, based on his experience as a former high performance sportsman and as a junior instructor at the Steaua Club now, which is of great help for all relevant instructors.

ASPECTE ALE REFLEXELOR CARDIACE CLINO-ORTOSTATIC ŞI ORTO-CLINOSTATIC ÎN LEGĂTURĂ CU EFORTUL FIZIC

Dr. ing. ADRIAN GAGEA
Dr. VIOREL L. DIMITRIU
CORNELIA BOTA,
MARIANA CORDUN
— I.E.F.S. Bucureşti —

La trecerea din clinostatism cu frecvenţă cardiacă (F.C.) stabilizată, în ortostatism F.C. se modifică într-un interval de timp de tranziţie, în medie 35 s, începînd cu o creştere bruscă, ca primă reacţie ortosimpatică, urmată de o reacţie vagală, într-un mod care sugerează comportamentul unui sistem automat de reglaj şi urmărire, în legătură cu o mărime, teoretic-echivalentă cu un efort fizic minimal. Trecerea de la ortostatism la clinostatism generează variaţii ale F.C. cu dinamică similară, dar cu alte valori ale parametrilor reflexului cardiac.

După A. Gagea şi A. Demeter (1) parametrii relevanţi ai reflexului clino-ortostatic (RCOS) şi, în mod similar, ai celui orto-clinostatic (ROCS) sînt următorii :

1.1. abaterea dinamică relativă (K) ;

$$K = \frac{F_2 - F_1}{F_3}, \text{ unde}$$

F_1 = F.C. în clinostatism stabilizat,
F_2 = F.C. max., imediat după ridicare (5—10 s) corespunzătoare primei reacţii ortosimpatice,
F_3 = F.C. în ortostatism stabilizat (cca. 40—50 s, după ridicare).

1.2. Durata regimului tranzitoriu (t_t), care reprezintă timpul (în secunde) de la ridicare şi pînă la stabilizarea F.C. în ortostatism.

Illi Georgeta şi Gagea A. (2) constată experimental că pentru tineri sănătoşi care practică educaţia fizică şi sportul sistematic, dar care nu fac sport de performanţă, valorile de referinţă ale acestor parametri sînt următoarele :

$$K = 0{,}30 + 0{,}40 \ (♂)$$
$$K = 0{,}34 + 0{,}43 \ (♀)$$
$$t_t = 35 \pm 9s \ (♂)$$
$$t_t = 40 \pm 9s \ (♀)$$

2. *Scop*

Prin această cercetare ne propunem să răspundem la întrebarea pertinentă : cum se modifică parametrii RCOS și ROCS în legătură cu efortul fizic cumulat în procesul de educație fizică sau antrenamente sportive, efort fizic prestat sistematic și timp îndelungat, exprimat prin nivelul de pregătire sportivă.

3. *Premisă*

Nivelul de pregătire sportivă apreciat subiectiv prin indicele relativ de rang (R) reflectă suficient de exact efortul fizic cumulat în antrenamente.

4. *Ipoteză*

Efortul fizic prestat sistematic și timp îndelungat modifică semnificativ parametrii RCOS și ROCS.

5. *Subiecți*

Au fost investigați în condiții de referință, în laborator, sportivi de performanță din loturile naționale de scrimă (31), voleii (16), atletism (15), gimnastică (11) și studenți IEFS (47).

Subiecții, de ambele sexe, clinic sănătoși, aveau vîrsta cuprinsă între 15 și 26 ani, în medie 19,8 ani și practicau efortul fizic sistematic, în medie de 8 ani.

6. *Metodă*

Au fost înregistrate semnale EKG (deriv. I standard) din care s-a calculat F.C. din 5 în 5 secunde, după stabilizarea F.C. în clinostatism, începînd cu 15 secunde înaintea trecerii în ortostatism, cca 60 secunde în ortostatism și cca 60 secunde după trecerea din nou în clinostatism.

S-au calculat parametrii RCOS și ROCS.

S-au calculat pentru fiecare eșantion în parte rangurile relative (R) ale nivelurilor de pregătire sportivă din clasamentele obiective ale rezultatelor la probele dinamice specifice de pregătire fizică generală, ale rezultatelor la probele de control ale disciplinei atletism (pentru studenți IEFS), precum și din clasamentul subiectiv întocmit de antrenori cu criteriul orientativ) ; produsul dintre experiența în pregătire (ani) și rata creșterii performanței (talent). Rangul relativ (R) reprezintă diferența dintre numărul sportivilor din eșantion și poziția în clasament, diferență raportată la numărul sportivilor din eșantion. De exemplu : primul din clasamentul unui lot de 15 sportivi are rangul relativ :

$$R = \frac{15 - 1}{15} = 0{,}93 \text{ iar}$$

penultimul :

$$R = \frac{15 - 14}{15} = 0{,}06$$

Această reprezentare relativă are avantajul comparării unor eșantioane cu subiecți ierarhizați după criterii asemănătoare ale aprecierii nivelului de pregătire sportivă.

Prelucrarea rezultatelor, asistată de calculator, a vizat eliminarea erorilor grosiere (met. Grubbs-Smirnov), identificarea corelațiilor statistice (met. Bravé-Pearson) și fitarea caracteristicilor funcționale (met. celor mai mici patrate).

7. *Rezultate și interpretarea acestora*

Calculînd coeficienții de corelație dintre valorile K în RCOS și ROCS și t_t în RCOS și ROCS, am obținut următoarele valori semnificative la un prag de semnificație $p = 0{,}01$; $r = 0{,}88$ și respectiv $r = 0{,}91$.

În figura 1 este prezentat modelul statistic al RCOS și ROCS reprezentat prin media ponderată a F.C. pentru fiecare interval de 5 s la întreg lotul de 120 subiecți, reprezentativi pentru populația statistică denumită : „persoane tinere care practică sistematic educația fizică și sportul".

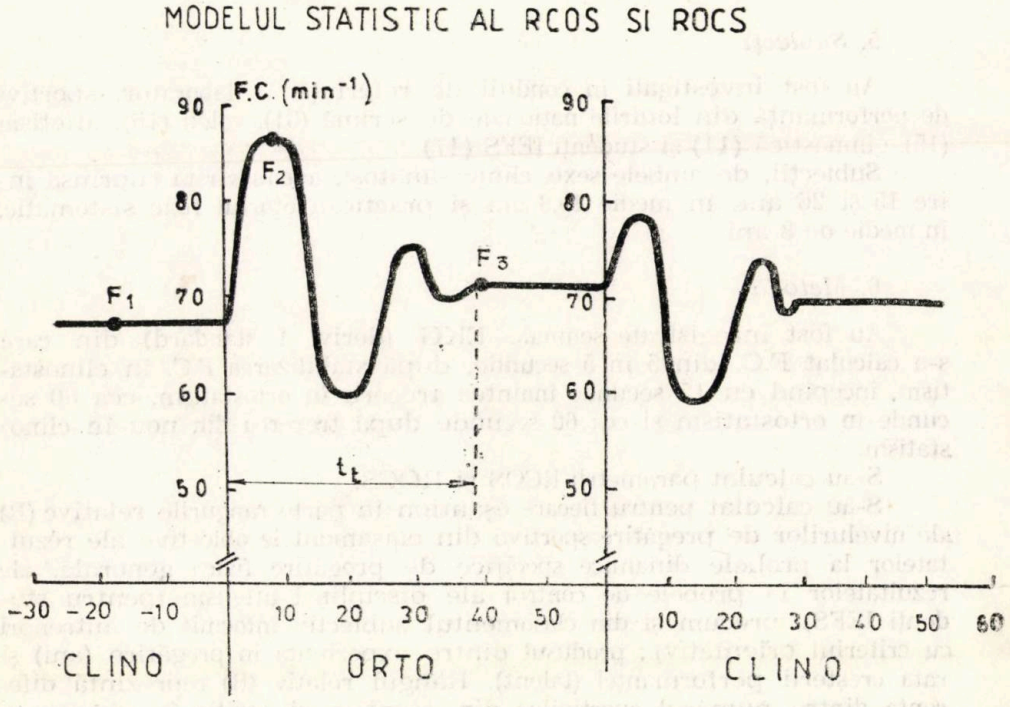


Fig. 1

Trecerea din clinostatism în ortostatism este considerată de noi ca un semnal excitant de tip impuls unitar (efort fiziologic minimal, ușor reproductibil) care produce o adaptare reflexă a aparatului cardiovascular predominant pe calea parasimpaticului vagal și a simpaticului cervicodorsal.

Dacă se postulează faptul că efortul fizic prestat sistematic și timp suficient de îndelungat echilibrează dinamic cele două sisteme : cardio-

accelerator și cardioinhibitor, în scopul adaptării rapide, dar și eficiente economic a aparatului cardiovascular la variațiile de efort fizic, atunci acest model statistic poate fi asimilat cu un model de referință pentru caracterizarea RCOS și ROCS individuale.

În figura nr. 2 este prezentată caracteristica neliniară, obținută prin fitarea valorilor individuale (coordonatele) K și R, și care semnifică relația dintre abaterea dinamică relativă a RCOS și efortul fizic cumulat, prestat sistematic și timp îndelungat. Efortul fizic este aproximat prin indicele relativ de rang în clasamentul nivelului de pregătire sportivă.

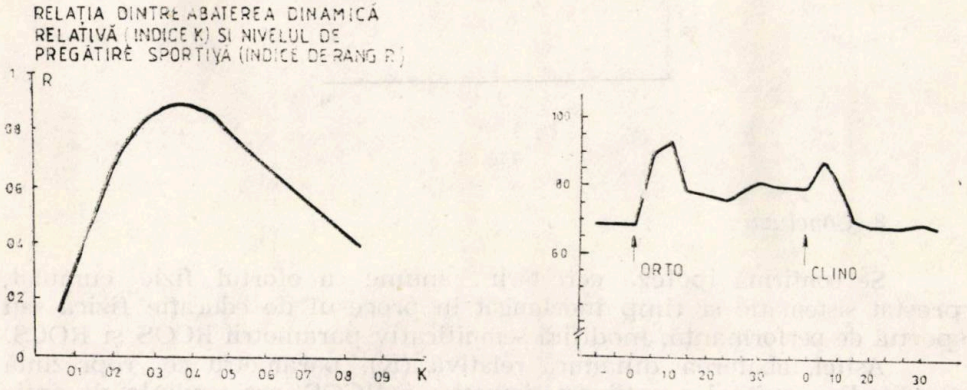


Fig. 2

Se remarcă faptul că efortul fizic modifică bidirecțional prima reacție ortosimpatică din cadrul RCOS, cu tendința de reducere a coeficientului de variabilitate statistic, ceea ce îndrăznim să presupunem că reprezintă o optimizare a reglării reflexe cardiace, cel puțin la nivelul F.C.

Dacă se postulează că, înainte de a practica sistematic efortul fizic în cadrul educației fizice sau sportului de performanță, subiecții făceau parte din populația statistic randamizată, a cărei persoane cu hipertonie și hipotonie simpatică erau distribuite statistic normal, atunci semnificația primei părți ascendente a caracteristicii fitate este cea de adaptare acută la rapiditatea variației de efort fizic (rata creșterii efortului), iar cea de a doua parte a caracteristicii, cea descendentă, are semnificația adaptării la amplitudinea efortului fizic. După părerea noastră, un K mare reprezintă o reacție simpaticotonă neeconomică, mult peste amplitudinea (mărimea) efortului fizic de trecere în ortostatism, iar un K mic reprezintă un răspuns quasi-inert la acest efort minimal.

În figura nr. 3 este reprezentată caracteristica fitată a valorilor t_t și R individuale, semnificînd relația dintre durata regimului tranzitoriu și efortul fizic cumulat, apreciat, de asemenea, prin rangul relativ în clasamentul nivelului de pregătire sportivă.

Este evidentă tendința de scădere a duratei regimului tranzistoriu odată cu creșterea nivelului de pregătire sportivă. Cu alte cuvinte, la sportivii bine antrenați, durata regimului tranzitoriu, adică a timpului în care reacția simpatică se echilibrează cu cea vagală, probabil prin mecanisme feed-back independente, este mai mică decît la cei neantrenați. Sîntem îndreptați să credem că acest proces d adaptare este o optimizare sistematică, de data aceasta între cele două mecanisme : cardioaccelerator și cardioinhibitor.

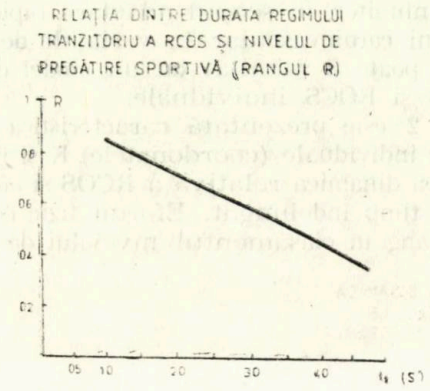


Fig 3

Fig. 3

8. *Concluzii.*

Se confirmă ipoteza cercetării : anume că efortul fizic cumulat, prestat sistematic și timp îndelungat în procesul de educație fizică sau sportul de performanță, modifică semnificativ parametrii RCOS și ROCS.

Astfel, abaterea dinamică relativă (K), parametru ce reprezintă amplitudinea primei reacții ortosimpatice a RCOS, are tendința de optimizare fie printr-o diminuare a inerției simpaticotone, fie printr-o scădere a hiperexcitabilității simpatice în condițiile unui tonus parasimpatic accentuat.

Pe de altă parte, durata regimului tranzitoriu (t_t), parametru ce reprezintă timpul în care reacția simpaticotonă se echilibrează dinamic cu cea vagală, probabil prin mecanisme feed-back independente, are tendința să scadă atunci cînd nivelul de pregătire sportivă crește.

Avînd în vedere coeficienții de corelație semnificativi (0,88 și 0,91) dintre K în ROCS și K în RCOS și respectiv t_t în RCOS și t_t în ROCS, ne permitem să apreciem că înregistrarea RCOS este suficientă pentru interpretarea calității reglării reflexe a F.C., ca răspuns la efortul fiziologic minimal de trecere din clinostatism în ortostatism.

În legătură cu datele literaturii (1), cunoașterea parametrilor RCOS și compararea acestora cu valorile de referință (2, 3) permite prognozarea comportamentului sistemului complex, în principal cel nervos, de reglaj al F.C., cu un grad acceptabil de verosimilitate, în condiții de efort maximal.

BIBLIOGRAFIE

1. GAGEA A. și DEMETER A : Semnificația reflexului clino-ortostatic în efortul fizic. Rev. Educație Fizică și Sport nr. 12, 1976, București.
2. ILLI GEORGETA și GAGEA A. : Valori de referință ale reflexului cardiac clino-ortostatic. Rev. Educație Fizică și Sport nr. 8/1987, București.
3. PARTHENIU A., NEACȘU C., JEFLEA GENOVEVA, GAGEA A. : Standarde corelativ-integratde criterii metabolice, endocrine și funcționale nervoase și musculare compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță, Rev. Educație Fizică și Sport nr. 12, 1973, București.

A. GAGEA : Aspects des reflexes kinésique-orthostatique et ortho-kinésiquestatique en liaison avec l'effort physique

L'ouvrage présenté par l'auteur confirme l'hypothèse de la recherche, notamment : l'effort physique cumulé, exécuté systématiquement et longtemps dans le processus d'éducation physique ou le sport de performance, modifie significativement les paramètres RCOS et ROCS.

L'écart dynamique relatif (K) — un paramètre représentant l'amplitude de la première réaction orthostatique du RCOS, a une tendance d'optimisation, soit par une diminution de l'inertie sympaticotone, soit par une baisse de l'hyperexcitabilité sympatique et les conditions d'un tonus parasympatique accentué.

Ayant en vue les coefficients de corrélation significatice (0,88 et 0,91) entre K en RCOS (le reflexe kinésique-ortho-statique) et respectivement t_i en RCOS et t_i ROCS, l'auteur se permet d'apprécier que l'enregistrement RCOS est suffisant pour interpréter la qualité du réglage reflexe de la fréquence cardiaque à titre de réponse à l'effort physiologique minimal de passage du kinostatisme à l'orthostatisme.

A. GAGEA : Aspects of Kino-Orthostatic and Ortho-Kinostatic Reflexes in Connection to Physical Efforts

This study confirms the hypothesis of the research undertaken namely that accumulated, systematic and long physical efforts in the field of physical education and high performance sports significantly change the RCOS and ROCS parameters.

The relative dynamic deviation (K), a parameter standing for the amplitude of the first RCOS ortho-sympathetic reaction shows an optimization tendency reflected either in a diminishing sympatheticotone inertia or in a diminishing sympathetic hyperexcitability, under the conditions of a marked parasympathetic tonus.

Taking into consideration the significant correlation coefficients (0.88 and 0.91) between K in RCOS (the kino-ortho-static reflex) and respectively t_i in RCOS, the author considers that it is sufficient to record the RCOS in order to interpret the quality of the reflex adjustment of the heart frequency as an answer to the minimal physiological effort of switching over from clinostatism to orthostatism.

SEMNIFICAȚIA CONTROLULUI ANTI-DOPING ASUPRA ABUZULUI DE SUBSTANȚE MEDICAMENTOASE ÎN SPORT

Biochimist GRAȚIELA VIJIIALĂ
Biochimist MIA LAMOR
Farmacist GEORGIANA PATZAICHIN
Ministerul Sportului

Abuzul de droguri în sport nu este un fenomen nou. În antichitate, sportivii greci foloseau presupuse stimulente pentru a-și îmbogăți performanțele (2).

La începutul secolului nostru, pe primul plan se aflau substanțe cum ar fi analepticele cardio-respiratorii, simpatomimeticele, psihotropele și începînd cu 1950 în arsenalul terapeutic al sportivilor și-au făcut apariția steroizii anabolizanți.

Pentru stimulente controlul anti-doping a fost introdus începînd cu anul 1968, ducînd la reducerea folosirii abuzive a acestor substanțe. Teste eficiente pentru detectarea steroizilor anabolizanți nu au putut fi puse la punct decît în anul 1974 și controlul anti-doping pentru steroizi anabolizanți s-a introdus la Jocurile Olimpice din 1976. Cu toate acestea, a continuat folosirea abuzivă a „cocteilurilor" de steroizi anabolizanți și, mai ales, a hormonului masculin — testosteronul. Acesta din urmă se folosea abuziv de către sportivi pentru că se credea în imposibilitatea găsirii unui test care să deceleze administrarea exogenă a acestui hormon (1).

Dar iată că prof. Donike, în anul 1980, anunță punerea la punct a metodologiei de identificare a testosteronului exogen și în februarie 1982 Comisia Medicală CIO include pe lista de substanțe interzise testosteronul (4).

În ultimii ani fenomenul a luat o asemenea amploare, încît în urma așa-numitei „Olimpiade chimice" de la Seul, Comitetul Olimpic Internațional a luat o serie de măsuri, menite să protejeze sănătatea sportivilor și, bineînțeles, etica sportivă. Sportul este interesant în competiția onestă ; nu este cinstit să fie lăsate să se confrunte calitățile naturale cu vigoarea artificial fortificată cu ajutorul substanțelor dopante. În plus, folosirea incorectă a acestor substanțe poate produce grave prejudicii asupra stării de sănătate a sportivilor.

În primul rînd CIO a revăzut definiția dopingului, după cum urmează : *dopajul este folosirea deliberată sau involuntară de către sportivi a unor substanțe de sinteză, străine corpului omenesc sau a unor metode, în scopul creșterii artificiale a performanței sportive și care pot aduce prejudicii sănătății și eticii sportive* (7).

O problemă dificilă este delimitarea și clasificarea categoriilor de substanțe dopante datorită progreselor realizate de industria chimico-farmaceutică, precum și imaginației acelora care încurajează folosirea substanțelor dopante. Aceasta determină imposibilitatea întocmirii unei liste complete și definitive a substanțelor medicamentoase interzise, oficialii fiind obligați să scrie mereu... și substanțe înrudite (8).

Cu ocazia întîlnirii la Moscova, în septembrie 1987, a subcomisiei de „doping și biochimia sportului" a Comisiei Medicale CIO, s-au recomandat modificări certe în lista claselor de substanțe dopante și a metodelor de dopaj pentru JO de la Calgary și Seul. Propunerile au fost aprobate de către Biroul Executiv CIO în decembrie 1987.

Prezentăm în continuare lista claselor și metodelor doping, în concordanță cu ultimele reglementări ale Comisiei Medicale CIO (3).

I. *CLASELE DOPING*

A. Stimulente.
B. Narcotice — Analgezice.
C. Steroizi anabolizanți.
D. Beta-blocante.
E. Diuretice.

II. *METODE DOPING*

A. Dopajul prin transfuzie sanguină.
B. Manipulări farmacologice, chimice și/sau fizice.

III. *CLASE DE SUBSTANȚE SUPUSE UNOR RESTRICȚII*

A. Alcool.
B. Anestezice locale.
C. Corticosteroizi.

Avîndu-se în vedere importanța ce se acordă și la noi în țară practicării unei activități sportive în care să predomine „fair-play"-ul și să învingă cel mai bun, nu așa-zișii „sportivi chimici", activitatea laboratorului de cercetări farmacologice și control anti-doping este orientată în următoarele direcții :

A. Control anti-doping.
B. Cercetare științifică.

Redăm cîteva detalii asupra acestor activități.

A. *Controlul anti-doping*

Se execută la cererea Comisiei anti-doping din Ministerul Sporturilor. De remarcat este faptul că în ultimul an solicitările față de laborator au crescut, controlul anti-doping efectuîndu-se la unele competiții interne de juniori și seniori, dar și în timpul prioadei de pregătire.

Laboratorul primește probele de urină ce urmează a fi supuse controlului anti-doping, sigilate și codificate, respectîndu-se astfel integritatea probelor.

O analiză statistică a probelor pozitive efectuate în ultimii ani cu ocazia diferitelor competiții internaționale de către laboratorul anti-doping Köln, certifică faptul că steroizii anabolizanți sînt pe primul loc.

Din acest motiv, laboratorul nostru s-a ocupat în special de identificarea acestei grupe de substanțe dopante.

Sistemul de control anti-doping se desfășoară în următoarele faze :

1. Verificarea integrității și calității probei (densitate, pH, ș.a.).
2. Extracția și purificarea substanțelor dopante din urină.
3. Analiza screening a probei A.

4. Confirmarea prezenței eventualelor substanțe dopante în proba A, care se execută numai prin metoda gaz cromatografică cuplată cu spectrometria de masă.

De menționat că în cazul steroizilor anabolizanți, atît screeningul, cît și confirmarea se execută prin spectrometrie de masă. Pentru stimulente, screeningul se execută prin gazcromatografie.

5. Prelucrarea rezultatelor controlului anti-doping și prezentarea lor Comisiei anti-doping din Ministerul Sporturilor.

6. Contraexpertiză — analiza probei B.

B. *Cercetare științifică*

Activitatea de cercetare științifică desfășurată de colectivul laboratorului are ca scop :

— punerea la punct de noi metodologii pentru extinderea gamei de substanțe dopante, ce vor putea fi decelate apoi în timpul controlului anti-doping ;

— prepararea urinelor de referință prin administrarea de substanțe dopante la subiecți voluntari ;

— cercetări privind particularitățile farmacocinetice ale unor substanțe dopante în organismul sportivului.

Putem menționa cercetările interdisciplinare în care s-a urmărit influența administrării Metandienonei asupra unor parametri biochimici, fiziologici, psihologici, motrici specifici și nespecifici și cercetări privind biotransformarea metabolică și excreția Metandienonei (6) ;

— cercetări în scopul obținerii unor substanțe susținătoare de efort și favorizante ale refacerii nedopante.

În anul 1988, în colaborare cu colectivul de cercetare al sectorului de apiterapie al Institutului pentru Apicultură, s-a obținut un produs pe bază de ingrediente naturale destinat susținerii pregătitoare cît și în cea competițională.

Produsul numit Melenergogel este o pastă fortifiantă, energizantă și hepatoprotectoare, destinat persoanelor supuse la eforturi fizice și intelectuale (5).

Pe această direcție și în acest an participăm la un contract de cercetare cu Apimondia și Facultatea de Chimie Alimentară din Galați, sarcina noastră fiind stabilirea calității proteinei la două concentrate proteice, Biotrop și Nutrifort, obținute de cei doi colaboratori.

În viitor vom aborda aceleași direcții de activitate, intensificînd activitatea de control anti-doping din dorința de a fi alături de sportivi, antrenori și medici, pentru a-i sprijini în obținerea de performanțe înalte fără utilizarea drogurilor, deoarece cercetările efectuate de noi au evidențiat că starea biologică optimală pentru efort și refacere, poate fi obținută în primul rînd printr-un antrenament bine dirijat, printr-o dietă corespunzătoare, cuprinzînd factorii alimentari în cantități suficiente și echilibrate și printr-o susținere medicamentoasă sub supraveghere strict medicală.

BIBLIOGRAFIE

1. BECKETT ARNOLD, ș.a. : International athletic foundation world symposium on doping in sport. 1987, pag. 1.
2. BRUCE WOOLEY : International athletic foundation world symposium on doping in sport. 1987, pag. 199.

3. DRĂGAN I., ș.a. : Practica medicinii sportive, Editura medicală, 1989.
4. KIMMO KUOPPASALMI, ș.a. : Detectarea testosteronului exogen în analizele doping. Aspecte metodologice, 1987.
5. PATZAICHIN GEORGIANA, VĂJIALĂ GRAZIELA, LAMOR MIA, IONESCU CONSTANTIN : Cercetări privind realizarea și testarea efectelor unor medicamente care au în compoziția lor produse apicole, la sportivii de performanță. 1988.
6. VĂJIALĂ GRAZIELA, LAMOR MIA, PATZAICHIN GEORGIANA : Cercetări privind biotransformarea și excreția unor compuși anabolizanți de proveniență indigenă. Efectuarea controlului doping, 1988.
7. * * * : Al IV-lea Simpozion internațional de doping în sport, Moscova, 1989.
8. * * * : Dopingliste — Sport medizinischer Dreust der D.D.R., 1982.

GRAȚIELA VÎJÎIALĂ et collaborateurs : **Signification du contrôle doping sur l'abus de substances médicamenteuses dans le domaine du sport**

Le contrôle doping a été introduit à partir de 1968 afin de réduire l'utilisation abusive de ces substances. Les tests efficaces pour détecter les stéroïdes anabolisants ont été mis au point en 1974 et le contrôle doping pour les stéroïdes anabolisants a été adopté aux Jeux Olympiques de 1976. Toutefois, l'utilisation abusive des stéroïdes anabolisants a continué, surtout celle de l'hormone masculine testostérone.

Ce phénomène a enregistré, ces dernières années, une telle ampleur qu'après les Jeux Olympiques de 1988, le C.O.I. a pris des mesures susceptibles de protéger la santé des sportifs et, bien entendu, l'éthique sportive.

Le C.O.I. a réexaminé premièrement la définition du doping.

Ayant en vue l'importance accordée dans notre pays aussi à la pratique d'une activité sportive où le „fair-play" doit dominer et la victoire doit revenir au meilleur, non aux soi-disants „sportifs chimiques", l'activité du laboratoire de recherches pharmacologiques et le contrôle doping est orientée vers le contrôle doping et la recherche scientifique.

GRAȚIELA VIJÎIALĂ and Team : **The Significance of Doping Control in the Light of Drug Abuse in Sports**

As is known, doping control was launched in 1968 and it has contributed to a diminished drug abuse ever since. Effective tests for spotting anabolizing steroids were compounded in 1974, and the 1976 Olympic Games saw the introduction of anabolizing steroids control. And still, the anabolizing steroids abuse has continued, especially that of testosteron.

As in recent years the phenomenon expanded to a large extent, after the 1988 Olympic Games, the International Olympic Committee has taken firm action aimed at health protection and ethics in sports.

First of all, the International Olympic Committee reviewed the definition of doping.

In our country, sporting activities in which fair play is prevailing, have been in the focus of attention. We are concerned with real winners and by no means with a "chemical sportsmen and sportswomen." That is why stress has been constantly laid on relevant research and on doping control.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

CONTRIBUŢII LA ELABORAREA MODELULUI PREGĂTIRII SĂRITORULUI ÎN LUNGIME (III)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Prof. RODICA GÂRLEANU
C.S.S 5 Rapid — Bucureşti

Din analiza datelor prezentate în primele două părţi ale lucrării se conturează, cu destulă uşurinţă, profilul modelului săritorului în lungime în decursul etapelor formării atletului. Caracteristicile acestui model, în funcţie de diferiţi indicatori, sînt prezentate în cele ce urmează (A. B. C. D. E) — pag. 22 — 25.

A. Caracteristicile modelului pe linia indicatorilor somatici

Nr. crt.	Etapa	Înălţimea	Greutatea
1.	Etapa învăţării A.B.C.-ului atletic (A.B.C.)	136—143 cm	27—30 kg
2.	Etapa selecţionării, a testării şi a atragerii copiilor spre practicarea atletismului (S.T.A)	152—156 cm	39—41 kg
3.	Etapa iniţierii (I)	161—173 cm	42—55 kg
4.	Etapa formării într-un grup de probe (F.G.P.)	180—182 cm	64—68 kg
5.	Etapa orientării către o probă (O.P.)	183—186 cm	68—70 kg
6.	Etapa specializării aprofundate (S.A.)	183—185 cm	72—74 kg

D. Cerinţele de performanţă ale modelului săritorului în lungime

E. CARACTERISTICILE MODELULUI PE LINIA PROGRAMĂRII PREGĂTIRIII

La baza elaborării concepţiei pregătirii trebuie să stea următorii factori :

— datele oferite de analiza fiecărui atlet, privitor la volumul, intensitatea şi rezultatele obţinute în etapele anterioare ;

— calendarul competiţional ;

— programarea participărilor la competiţii ;

— obiectivele de preformanţă planificate ;

— măiestria pedagogică a antrenorului, modul în care reuşeşte să armonizeze, pe baze logice şi ştiinţifice, cunoştinţele, tezele teoretice şi metodele cu experienţa practică.

Rezultă că aceasta trebuie să se facă strict individualizat, corelat cu factorii enunţaţi şi cu particularităţile individuale ale fiecăruia.

B. Caracteristicile modelului pe linia indicilor pregătirii fizice (probelor de control)

Indicatori/etapa	A.B.C.	S.T.A.	I.	F.G.P.	O.P.	S.A. cifre minime
20 m, start lansat	—	—	2,7—2,3	2,2—2,0	1,9—1,8	1,8
25 m, start picioare şi cronometrare la punerea primului pas pe sol	4,8—4,5	4,3—3,7	3,5—3,4	3,1—2,9	2,9—2,8	2,8
40 m, idem	7,2—6,8	6,0—5,7	5,3—5,0	4,9—4,7	4,7—4,5	4,5
50 m, idem	9,0—8,6	7,4—7,0	6,9—6,7	6,9—6,0	5,9—5,4	5,4
60 m, idem	—	8,8—8,6	8,4—7,9	7,3—7,1	6,9—6,7	6,5
80 m, idem	—	—	11,8—10,7	9.8—9.5	9.4—9.1	9,1
100 m, idem	—	—	14,5—13,6	13,4—11,8	11,8—11,5	11,2
150 m, idem	—	—	23,0—21,0	19,6—18,5	17,2—17,0	17,0
300 m, idem	—	—	53,0—49,0	46,0—41,0	40,0—39,0	39
40 m, idem, cu prăjina	—	6,6—6,2	6,2—5,6	5,1—4,9	4,9—4,7	47
Naveta	12,2—12,0	10,4—9,7	10,3—9,9	—	—	—
600 m	2:45,0—2:31,(	2:03,0—1:53,0	2:04,0—1:47,5	1:47,0—1:43,0	1:41,5—1:39,0	1: 38,5
1000 m	—	—	3:51,0—3:46,0	3:46,0—3:40,0	3:20,0—3:10,0	3:06,5—2:56,
1500 m	—	—	—	—	4: 57,0	4: 45,0
Săritura în lungime fără elan	130—145	200—215	225—240	240—250	260—285	290
Tripulsat fără elan	—	—	—	850—900	900—920	950
Trei sărituri pe un picior (dr.)	390—465	585—635	635—680	735—750	800—830	930
Trei sărituri pe un picior (stg.)	380—440	625—660	640—685	735—770	850—895	930
Pentasalt fără elan	—	—	—	—	15.00—15.80	16
20 paşi săriţi (m)	—	46—48	48—50	56—58	62—64	65
Detentă pe verticală (cm)	24—27	30—40	44—50	50—59	66—68	70
Aruncarea mingii de oină	17—20	33—40	41—46	61—66	67—69	70
Aruncarea greutăţii de 2 kg de deasupra capului, înainte	295—360	540—600	650—850	900—1200	1300—1450	1 450
Idem, a greutăţii de 4 kg	—	—	400—500	550—700	750—850	950
Aruncarea greutăţii de 2 kg peste cap, înapoi	330—400	700—800	850—1100	1350—1900	1900—2100	2 150
Idem, a greutăţii de 4 kg	—	—	450—600	700—1200	1250—1650	1 700
Tracţiuni în braţe	1—3	16—19	22—27	17—21	19—21	17
Urcare pe frînghie 3 m	—	170—140	13,7—12,0	8,2—6,5	7,3—6,5	6,5
Menţinut atîrnat (s)	33—40	80—92	55—67	80—85	79—85	85
Culcat pe spate sprijin picioare : ridicarea trunchiului în şezînd 30 s	24—28	35—37	37—42	38—42	40—42	42

Indicatori/etapa	A.B.C	S.T.A.	I.	F.G.P.	O.P.	S.A. cifre minime
Atîrnat la scara fixă : ridicarea picioarelor la punctul de sprijin, 8 repetări	—	12,0	12,0—14,0	12,0—14,0	12,0—13,0	11,5
Împins culcat (kg)	—	20	25—35	40—60	65—70	80
Genuflexiune cu îngreuiere	—	50	50	70—90	100—110	120
Mobilitate	—8	+6	+6	+8	+8	+15
Total puncte — probe de selecție	410—440	440—605	—	—	—	—
Săritura în lungime — rezultat la concurs	305—315	440—479	504—532	561—633	677—753	780
Săritura cu prăjina — rezultat la concurs	—	245—250	280—310	3,80—4,14	450—465	440
Săritura în înălțime — rezultat în concurs	—	115—130	140—149	170—182	187—190	1,95
Triplusalt — rezultat în concurs	—	—	—	14,26	14,60	16,00
C. Caracteristicile modelului pe linia indicatorilor principali ai pregătirii						
Număr de antrenamente	100—150	150—200	150—200	180—225	200—250	250
Număr ore de pregătire	200—300	300—400	300—400	450—600	500—600	600
Număr concursuri	7—10	10—15	15—20	15—25	20—25	20
Viteză de accelerare pe 30—60 m (km)	1—1,5	1—1,5	1,5—2	1,5—2	10—15	20
Viteză de reacție și de execuție (nr.)	150—200	150—250	200—250	250—300	350—450	450
Alergare, intensitate pînă la 70% (Km)	10—15	15—30	20—50	90—100	100—115	170
Alergare, intensitate 80—94% (Km)	5—10	15—20	15—20	20—25	20—30	30
Alergare pe 15—16 m, intensitate 95—100% (Km)	5—10	10—15	10—15	10—15	15—25	35
Alergare cu îngreuiere, în condiții îngreuiate pe 15—50 m, intensitate 95—100% (Km)	—	1—1,5	3—5	4—5	4,5—5,5	15
Alergare în condiții ușurate pe 20—60 m, intensitate 95—100% (Km)	1—1,5	1,5—2,5	4—6	3—4	1,5—3,5	5
Alergare de durată (Km)	15—25	20—25	10—15	10—15	25—30	15
Acrobatică, sărituri cu sprijin la aparate (nr.)	250—350	500—750	150—300	150—300	150—300	250
Stafete, trasee aplicative (Km)	1—1,5	1—1,5	1,5—2	1—1,5	—	—
Schimburi de ștafetă (nr.)	—	—	—	50—100	100—150	150
Flexori brațe (nr.)	500—600	1000—1500	500—750	500—750	500—750	250
Urcări la frînghie (nr.)	30—50	50—70	75—100	50—75	30—50	30
Extensori brațe (nr.)	750—1000	150—2500	750—1000	750—1000	500—750	250
Exerciții pentru abdomen (nr.)	1500—2000	2500—3000	750—1500	500—1000	350—500	300
Exerciții pentru spate (nr.)	1000—1500	1500—2000	500—750	350—500	350—500	300
Extensori picioare (nr.)	—	500—1000	350—750	750—1500	1500—2500	2 000

Indicatori/etapă	A.B.C.	S.T.A.	I.	F.G.P.	O.P.	S.A.
Flexori picioare(nr.)	—	300—500	300—500	300—500	150—300	250
Genuflexiune cu îngreuiere (nr.)	—	1000—2000	750—1500	500—1000	500—750	750
Sărituri libere și cu îngreuieri (nr.)	5000—7000	10.000—12.000	7.500—10.000	7.500—9.000	6.000—7.000	7.500
Exerciții speciale pentru prăjină (nr.)	350—550	700—900	650—800	500—600	350—550	250
Sărituri cu prăjina (nr.)	150—250	300—500	450—650	300—500	300—450	150
Exerciții speciale pentru lungime (nr.)	—	—	—	300—400	350—500	750
Ritmul elanului de concurs (nr.)	—	—	—	—	100—150	200
Sărituri în lungime cu elan (nr.)	150—250	450—650	350—550	150—300	150—350	750
Săritura în înălțime (nr.)	25—50	100—300	250—350	150—250	50—100	75
Alergarea de garduri (4—7g.) (nr.)	250—350	300—500	250—300	200—300	100—150	100
Triplusalt (nr..)	—	—	250—350	200—250	150—200	100
Aruncarea mingii umplute în diferite modalități (nr.)	150—200	250—500	250—500	700—1000	200—500	350

D. Cerințe de performață ale modelului săritorului în lungime

Proba/etapa	A.B.C.	S.T.A.	I.	F.G.P.	O.P.	S.A. cifre minime
50 m, cu start de jos	7,5	7,3—7,2	7,1—6,9	6,7—6,4	6,3—6,2	6,0
60 m, idem	—	9,3—8,9	8,6—8,0	7,6—7,4	7,4—7,3	7,0
80 m, idem	—	12,0—11,5	11,7—11,0	10,0—9,7	—	—
100 m, idem	—	—	14,0—13,5	13,0—12,0	11,8—11,5	11,0
50 m g, idem	—	—	8,8—8,3	8,0—7,4	7,4—7,2	7,0
60 m g, idem	—	—	—	9,7—9,4	9,0—8,6	8,4
110 m g, idem	—	—	—	16,0—15,8	15,7—15,5	15,4
Săritura în lungime	3,00—3,15	4,40—4,80	5,00—5,50	5,61—6,40	6,80—7,50	7,80
Triplusalt	—	—	—	14—14.50	14.50—15.50	16.00
Săritura în înălțime	—	1,15—1,30	1,40—1,50	1,70—1,82	1,87—1,90	1,95
Săritura cu prăjina	—	2,40—2,50	2,80—3,10	3,80—4,15	4,50—4,65	4,40
Aruncarea greutății	—	—	6/4—8/4	7/5—10/5	9/6—11/6	10/7
Triatlon pct.	—	2.000—2.500	—	—	—	—
Tetratlon pct.	—	—	2.500—2.700	—	—	—
Hexatlon pct.	—	—	—	3.500—4.100	—	—
Octatlon pct.	—	—	—	3.500—4.500	5.000—6.000	5.500
Decatlon pct.	—	—	—	5.500—6.000	6.000—6.500	—

Cu toate aceste particularități, există un cadru comun ce se poate constitui în model pentru toți săritorii în lungime. Este vorba de conținutul planului anual de antrenament, conținutul planului de antrenament pe etapă și de conținutul ciclului săptămînal de antrenament.

Planul anual de antrenament trebuie să conțină următoarele : Obiectivele anuale de instruire și de performanță ; calendarul competițional cu obiectivele cifrice pentru fiecare concurs ; perioadele și etapele de pregătire ; numărul ciclurilor săptămînale ; eșalonarea probelor și normelor de control ; formele de pregătire ; locul pregătirii ; mijloacele pregătirii, cu parametrii de volum și de intensitate.

Planul de antrenament pe etapă

În perioadele fără concursuri, durata acestuia este de cca patru săptămîni, iar în cele cu concursuri durata variază, ea fiind în funcție de intervalul dintre concursuri, de obiectivele pe care le urmărim în concursul respectiv etc.

Componente : obiectivele pregătirii ; obiective de performanță ; sarcinile pregătirii ; mijloacele pregătirii ; probele și normele de control ; tăria (intensitatea) ciclurilor săptămînale și a antrenamentelor.

Ciclul săptămînal de antrenament

Conține următoarele : programarea sarcinilor pregătirii ; conținutul antrenamentelor (mijloacele pregătirii, cu parametrii de volum și de intensitate ; modalitățile de execuție și metodele de lucru ; pauzele și caracterul acesteia).

Întrucît programarea sarcinilor pregătirii în ciclul săptămînal de antrenament, în perioada precompetițională și competițională, constituie un factor de cea mai mare importanță în valorificarea pregătirii, prin realizarea de performanțe înalte în competiții, prezentăm ca modele următoarele scheme :

În perioada precompetițională :

1. cînd etapa se încheie cu concurs :
D — pauză ;
L — viteză, detentă ;
M — ritm, elan, forță ;
M — tehnică, viteză în regim de rezistență ;
J — pauză ;
V — ritm, elan, forță ;
S — concurs la alte probe ;
D — concurs la săritura în lungime.

2. De la un concurs la altul :
S — concurs la alte probe ;
D — concurs la săritura în lungime ;
L — pregătire multilaterală ;
M — viteză, forță ;
M — tehnică, viteză în regim de rezistență ;
J — pauză ;
V — ritm, elan, forță ;

S — concurs la alte probe ;
D — concurs la săritura în lungime.
În perioada competițională :
1. cînd etapa se încheie cu concurs :
D — pauză ;
L — viteză, detentă ;
M — ritm, elan, forță, detentă ;
M — pauză ;
J — viteză, ritm elan, forță ;
V — pauză ;
S — tonus alergare ;
D — concurs la săritura în lungime.
2. De la un concurs la altul :
a. Cu interval de o săptămînă :
D — concurs la săritura în lungime ;
L — pregătire multilatreală, forță ;
M — viteză, forță, detentă ;
M — pauză ;
J — viteză, ritm, elan, forță ;
V — pauză ;
S — concurs alergare ;
D — concurs la săritura în lungime.
b. Cu interval de două săptămîni :
D — concurs la săritura în lungime ;
L — pregătire multilaterală, forță ;
M — viteză, forță, detentă ;
M — ritm, elan, forță, detentă ;
J — pauză ;
V — viteză, forță ;
S — tehnică în condiții de concurs și probe de control ;
D — pauză ;
M — tehnică, viteză în regim de rezistență ;
M — ritm elan, forță, detentă ;
M — pauză ;
J — viteză, ritm elan, forță ;
V — pauză ;
S — tonus, alergare ;
D — concurs la săritura în lungime.

CONCLUZII

Din cele prezentate rezultă o serie de concluzii ce pot constitui reguli de urmat pentru toți cei ce lucrează după modelul prezentat.

Cele mai semnificative concluzii le prezentăm în cele ce urmează.

— Urmărind evoluția, de ansamblu, a sportivului T.B., constatăm, cu mare ușurință, că este produsul pregătirii multilaterale și tehnice polivalente, continuată cu formarea într-un grup de probe și urmată de specializarea într-o singură probă.

Pe măsura accentuării specializării într-o singură probă, volumul de lucru anual la celelalte probe tehnice a scăzut vizibil. Aceasta fără a influența negativ asupra performanței sau asupra pregătirii tehnice polivalente.

În acest sens pledează rezultatele, de mare rezonață, realizate în anul 1989 în proba de octatlon (6019 pct., record național de seniori și juniori) și la săritura în lungime (record național de juniori).

— S-au utilizat, în pregătire, cele mai eficiente mijloace, eliminîndu-se din conținutul acesteia „balastul". S-a mers pe exercițiile standardizate și algoritmizate, pe exerciții multifuncționale executate în condiții cît mai variate.

— S-a mers pe cea mai mare eficiență a fiecărui exercițiu, a fiecărei ore de antrenament, folosindu-se mult îngrăditorii și limitatorii atît în lucrul de tehnică, cît mai ales în lucrul pentru dezvoltarea calităților fizice (în stabilirea intensității efortului).

— Cea mai mare parte a volumului pregătirii s-a lucrat la intensități ridicate, alergarea s-a efectuat la intensități de 95—100% ; exercițiile de forță și detentă s-au efectuat la intensități de 85—100% din posibilități.

Lucrul pentru însușirea tehnicii s-a făcut cu elanuri diferite (mic, mediu, de concurs) și la intensități diferite (mică, medie, mare).

Executarea probei, în scopul dezvoltării calităților fizice specifice, s-a executat astfel : cu îngreuiere ; în condiții variate ; în condiții cît mai apropiate de cele din concurs etc. Toate s-au efectuat la intensități cît mai ridicate.

— S-a insistat, mult, în pregătire pe următoarele : abordare variată a parcurgerii conținutului planului de lecție — același exercițiu s-a efectuat diferit de la o lecție la alta ; schimbări radicale de la un salt la altul, de la o etapă la alta ; alternarea lucrului în sală (pe timpul iernii) cu cel în aer liber ; alternarea eforturilor de concentrare cu cel de relaxare ; varietate mare a condițiilor de lucru — mult lucru în afara stadionului (pe dealuri, cîmpii, nisip, în pădure etc.) ; utilizare de metode stimulative pentru execuții cu efort maximal.

— În cadrul ciclului anual de pregătire au existat trei perioade pregătitoare urmate fiecare de cîte o perioadă competițională, astfel :

— prima perioadă pregătitoare : octombrie, noiembrie, decembrie, ianuarie, urmată de prima perioadă competițională : februarie — 15 martie ;

— a doua perioadă pregătitoare : 15—31 martie, aprilie, mai, continuată de a doua perioadă competițională : iunie — 15 iulie ;

— a treia perioadă pregătitoare : 15—31 iulie, august, încheiată cu a treia perioadă competițională : septembrie.

Face excepție de la această periodizare anul 1989 cînd sportivul I. B. a avut un obiectiv major participarea la Campionatele Europene din 24—27 august.

În aceste perioade pregătitoare, antrenamentele s-au desfășurat în cele mai variate condiții, unele mergînd pînă la cele mai fanteziste improvizații. Spre exemplu : sărituri cu prăjina, sărituri în lungime și triplusalt pe plaja Mării Negre ; exerciții speciale cu prăjina ; exerciții speciale de tehnică pentru săritura în lungime, alergare de garduri etc.

pe platoul Bucegilor, la Băile Herculane, la Băile Felix etc., aceasta deoarece perioadele a doua și a treia pregătitoare s-au desfășurat, invariabil, în aceste localități, iar cele mai bune rezultate au fost realizate în luna septembrie.

Aceste cantonamente au constituit, după părerea noastră, „sursa de încărcare a bateriilor cu energie" fizică, dar mai ales psihică.

S-a alergat la deal și la vale, pe nisip și în apă, s-a sărit pe mușuroaie, pe dune de nisip etc., s-a pescuit, s-a înotat și s-a dansat etc.

— T.B. nu a efectuat multe antrenamente. Ele s-au cifrat în jurul a 200 de antrenamente pe an, mai precis a efectuat (în afara pregătirilor centralizate, unde s-au efectuat 8—10 antrenamente pe săptămînă), 4—5 antrenamente pe săptămînă.

T.B. este produsul unei pregătiri ce nu a vizat, ca scop principal, performanța și clădirea postamentului marii performanțe.

În încheiere, ținem să precizăm că în acești unsprezece ani de pregătire s-a parcurs un drum greu în care s-a lucrat cu pasiune, cu dăruire, permanent pătrunși de convingerea că vom ajunge „cîndva" în vîrful piramidei.

Urmează de străbătut un drum mult mai anevoios, drum pe care credem că atletul T.B. îl va parcurge cu maximum de dăruire, convinși fiind că va fi ajutat și de ceilalți factori : cercetarea, medicina, Federația Română de Atletism etc.

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU : Contributions à l'élaboration du modèle de préparation du sauteur en longueur (III)

Les données présentées dans les deux premières parties de l'ouvrage indiquent les éléments traçant le profil du modèle du sauteur en longueur durant les étapes de formation de l'athlète, en fonction de différents indicateurs. Il s'agit des indicateurs : somatiques, de la préparation physique (les épreuves de contrôle), des exigences de performance du modèle du sauteur en longueur. Les auteurs présentent également les caractéristiques du modèle du point de vue de la programmation-préparation des plans annuels et par étape. Les conclusions constituent un guide de valeur aussi bien pour les entraîneurs respectifs que pour les athletes specialises dans cette branche sportive.

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU : Contributions to the Training Model for Long Jumpers (III)

The data comprised in the first two parts of the paper outline the model for long jumpers in their formative stage in terms of different pointers such as the somatic ones, those for physical fitness and training (control tests), as well as the main indicators of training, while taking into account their performance requirements. The authors likewise describe the characteristics of the model in the light of the training-planning, the stage and annual plans. The conclusions reached serve as a guide for the relevant instructors, athletes and specialists.

TEMATICA PROGRAMEI DE FOTBAL PENTRU COPII ŞI JUNIORI (I)

CAPITOLUL I

PARTICULARITAŢILE ŞI CARACTERISTICILE JOCULUI DE FOTBAL

Jocul de fotbal solicită mari eforturi organismului, sistemului nervos, tuturor laturilor activităţii psihice şi fiziologice ale jucătorului. Condiţiile complicate de joc, caracterizate printr-o complexitate de mişcări, cu şi fără minge, caracterul acţiunii, încordarea luptei, ca şi rezultatele acţiunilor de joc sînt determinate de stările psihice ale jucătorului, de percepţie, de atenţie, de gîndire, emotivitate şi de alte procese nervoase.

Sub influenţa practicării jocului de fotbal are loc o restructurare a funcţiilor diferitelor organe şi sisteme. La baza acestei restructurări se află mecanismul de adaptare a întregului organism în care sistemul nervos central are rolul conducător. Ca urmare, se formează şi se perfecţionează legăturile reflexe condiţionate între scoarţa cerebrală, aparatul locomotor şi organele interne, se îmbunătăţeşte treptat mecanismul de coordonare a motricităţii, iar posibilităţile funcţionale ale organismului se extind. De asemenea, se perfecţionează activitatea organelor de simţ şi a organelor interne, mai ales a aparatului respirator şi circulator.

Jocul de fotbal se caracterizează printr-o activitate motrică intensă a jucătorului şi prin eforturi neuro-musculare mari. Efortul muscular depus în jocul de fotbal are un caracter dinamic. Principalele acte dinamice sînt alergarea, săriturile, manevrările, mingii în deplasare, executate în viteză.

Efortul în timpul procesului de instruire şi al meciurilor este complex şi caracterizat de alternanţa intensităţii : maximală, submaximală şi moderată, desfăşurat în condiţii aerobe şi anaerobe. Jucătorii efectuează acţiuni aciclice de joc în condiţiile unei mari varietăţi de mişcare, cu viteză şi forţe diferite, cu alergări intercalate, cu opriri bruşte, cu accelerări etc.

Determinarea diferită, cantitativă a efortului în decursul celor 90 de minute de joc, este condiţionată de valoarea adversarului, condiţiile de joc, nivelul pregătirii fizice şi tehnico-tactice, postul ocupat în echipă, valoarea adversarului direct şi de calitatea stărilor psihice.

Componenta principală a jocului de fotbal o constituie pregătirea tehnico-tactică, realizată pe o temeinică pregătire fizică şi psihologică.

Din punct de vedere al calităţilor motrice, fotbalul se caracterizează prin :

— îndemînare în specificul execuţiilor tehnice şi în forme variate de alergări, combinate cu schimbări rapide de direcţie, ocoliri, întoarceri, opriri, echilibrări etc. ;

— viteză de reacţie, de deplasare, de execuţie a procedeelor tehnice ;

— rezistenţă la eforturi cu tempouri variabile, la solicitări maxime (în condiţii anaerobe) în regim de viteză ;

— forţa pentru lovirea mingii, cu piciorul şi cu capul, pentru opriri, porniri, întoarceri şi sărituri, forţă corporală generală pentru desfăşurarea luptei reglementare cu adversarul.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1990, pag. 30

Efortul specific constă în :
— sprinturi din diferite poziții statice sau dinamice efectuate înainte, înapoi sau lateral, pe distanțe variind între 5 și 40 de metri ;
— repetarea unor succesiuni de execuții tehnico-tactice, alergări, ocoliri, sărituri, întoarceri etc., cu pauze de la 5 la 30 de secunde ;
— indici sporiți de execuție a acțiunilor tehnico-tactice în regim de rezistență și de rezistență în regim de viteză.

Cerințele jocului actual sînt incomparabil mai mari decît în trecutul apropiat. Dinamismul, ritmul susținut, participarea intensă a tuturor jucătorilor la desfășurarea fazelor de joc fac ca solicitarea să crească mult, lucru care se realizează pe seama principalelor funcții ale organismului, intensificîndu-le considerabil. În general, la acestea mai contribuție și stare de emotivitate foarte pronunțată la jocuri de mare răspundere.

CAPITOLUL II

CERINȚELE METODICE GENERALE ÎN ABORDAREA FACTORILOR ANTRENAMENTULUI ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE

Întrucît importanța și ponderea factorilor antrenamentului determinate de particularitățile morfo-fiziologice și psihice ale copiilor și juniorilor de diferite vîrste și de dinamica formării și dezvoltării acestora constatată pe baza datelor obținute în procesul de instruire este diferită de la o perioadă de pregătire la alta, se impune respectarea următoarelor cerințe metodice :

— conceperea și realizarea practică total diferențiată față de abordarea lor în pregătirea seniorilor, cerință care se adresează tuturor factorilor pregătirii.

a. Pregătirea fizică generală

Ținînd seamă de specificul efortului în jocul de fotbal și de factorii limitativi ai acestei discipline sportive, în cluburile sportive școlare și centrele de copii și juniori pregătirea fizică generală se concepe și se realizează pe toată perioada junioratului astfel :

— pentru grupele de începători și avansați, acest factor va avea o pondere însemnată și va însuma o gamă foarte variată de exerciții, structuri complexe de exerciții, sporturi ajutătoare, pentru a contribui eficient la dezvoltarea fizică armonioasă și asigurarea unor calități motrice cît mai bine dezvoltate.

— în ciclul săptămînal de antrenament, la aceste grupe, jumătate plus unu din numărul antrenamentelor vor fi constituite pe dominata de pregătire fizică generală, iar în celelalte lecții aceasta se va realiza prin mijloacele utilizate în cadrul părții pregătitoare ;

— selecționarea mijloacelor și a sporturilor ajutătoare pentru realizarea pregătirii fizice generale va respecta cerința obligatorie ca aceste exerciții să influențeze favorabil dezvoltarea capacității motrice de bază ;

— mijloacele selecționate trebuie să asigure dezvoltarea calităților motrice de bază, indici crescuți de robustețe și echilibrul funcțional global al organismului jucătorilor ;

Prin pregătirea fizică generală se va completa ceea ce nu realizează în măsură suficientă ramura de sport în sine sau pregătirea fizică specifică ;

— în grupa următoare, *de performanță*, numărul de ore efectuate cu pregătire fizică generală va descrește în favoarea pregătirii tehnico-tactice. Pregătirea fizică generală nu va fi însă absentă ca factor de pregătire, în nici o etapă, ponderea fiind doar diferențiată.

Mijloacele pentru realizarea pregătirii fizice generale, selecționate judicios, vor fi aplicate respectînd următoarele cerințe :

— nu se va insista în mod special asupra aspectului tehnic al execuției ;

— se va asigura un raport echilibrat între volum și intensitate în timpul lucrului ;

— se va accentua caracterul dinamic al execuțiilor, în scopul angajării fizice și afective a jucătorilor ;

— se va accentua caracterul de întrecere în practicarea exercițiilor de pregătire fizică generală ;

— se vor folosi metodele moderne de antrenament pentru dezvoltarea calităților motrice (circuitele specifice, intervalele, antrenamentul variabil etc.), dozate și dirijate în raport cu particularitățile de vîrstă ;

— raportată la anul de pregătire, ponderea pregătirii fizice generale este reprezentată în etapele planului anual în mod diferențiat, în funcție de sarcinile de bază ale etapei respective ;

— menținerea și îmbunătățirea pregătirii fizice generale se va realiza și pe timpul vacanțelor prin programe individuale elaborate de profesor-antrenor ;

— în taberele de pregătire, pregătirea fizică generală va constitui o preocupare de bază, folosind și mijloacele specifice zonei geografice în care acestea sînt organizate (munte-mare) și realizîndu-se exclusiv în aer liber ;

— pentru asigurarea unei pregătiri atletice, se va urmări dezvoltarea simultană a tuturor calităților motrice de bază, respectîndu-se nivelul posibilităților maximale ale vîrstei respective ;

b. *pregătirea fizică specifică* se realizează prin intermediul exercițiilor specifice fotbalului, prin mijloacele proprii prin variata gamă de execuții tehnice și tactice.

Pregătirea fizică specifică trebuie să formeze alături de pregătirea fizică generală, prin influențare și completare reciprocă, bagajul motric și indici cît mai înalți de robustețe fizică și ai calităților motrice de bază și specifice jocului.

În procesul de pregătire a copiilor și juniorilor, un obiectiv deosebit de important este acela de a asigura atent ponderea mijloacelor care conduc la realizarea pregătirii fizice specifice. Realizarea concretă se asigură în antrenamentele de profil tehnico-tactic, precum și prin includerea acesteia în antrenamentele de pregătire fizică generală, prin intermediul unor structuri de exerciții și elemente tehnice ale jocului.

În etapele planului anual, pregătirea fizică specifica se asigura pe tot parcursul anului.

c. *Pregătirea tehnică*

Predarea elementelor de bază ale tehnicii jocului de fotbal se realizează respectînd principiile generale ale învățării, pornind de la elemen-

tele de bază, clasice, la cele combinate, complexe specifice jocului modern.

La grupele *de începători* obiectivul îl va constitui învățarea concretă a elementelor de tehnică programate. Nu este indicată o trecere rapidă prin toată gama de procedee tehnice, ceea ce ar avea doar caracter de inițiere și nu ar permite însușirea prin formarea și stabilizarea unor corecte stereotipuri dinamice, specifice tehnicii jocului de fotbal.

Exersarea și repetarea cît mai îndelungată, prin intermediul unei variate game de exerciții și structuri de exerciții, va avea ca efect aplicarea procedeelor tehnice, cu bun randament în condiții de joc.

La *grupa de avansați*, procedeele de tehnică însușite în anii precedenți se vor perfecționa și, în raport de capacitatea juniorilor, se vor pregăti procedee noi, mai dificile, mai complexe.

În această etapă, obiectivul pregătirii tehnice îl constituie însușirea și perfecționarea elementelor noi, menținerea și perfecționarea celor însușite.

La *grupa de performanță*, cerințele de mai sus se mențin și, în plus, se va accentua perfecționarea procedeelor de tehnică în condiții tactice, cît mai aproape de solicitările specifice jocului de fotbal.

Cerințe în organizarea pregătirii tehnice :

— stabilirea unui număr optim de elemente tehnice pentru cele trei grupe de pregătire (grupa începători, avansați și performanță) care să permită însușirea corectă a acestora și executarea lor cu indici de perfecționare la anii terminali ;

— toate treptele de exersare a procedeelor de tehnică (învățare, consolidare, perfecționare) se vor realiza în concepția lucrului dinamic — combativ, asigurîndu-se un număr crescut de repetări și un număr suficient de variante de exersare a procedeelor tehnice respective ;

— exigența manifestată de profesor-antrenor asupra modului corect și eficace de însușire a procedeelor de tehnică, reprezintă cheia asigurării unei calități superioare în pregătirea elevilor. Cu cît se va lucra mai atent în ridicarea măiestriei tehnice, cu atît se va asigura diminuarea solicitărilor sistemului nervos și a oboselii psihice ;

— nu este recomandabil să se exerseze procedee de tehnică artificializată, lucruri complicate, procedee rupte de joc, acestea punînd în dificultate juniorii care nu își pot însuși asemenea execuții de finețe, cu atît mai mult, cu cît în jocul actual modern acestea sînt foarte rar întrebuințate sau chiar deloc ;

— o cerință de bază o constituie exersarea elementelor de tehnică cu un număr mare de repetări și în condiții cît mai apropiate de joc (cu adversari semiactivi sau activi, cu întîrziere provocată) ;

— raportat la posibilitățile copiilor și juniorilor, mai ales ale celor încă deficitari sub raportul capacității de execuție, dar și ale celor deosebit de dotați, profesorul-antrenor poate recurge la adaptarea, la modificarea tehnicii de execuție a unor elemente de bază ale jocului, urmărindu-se în permanență scopul final al pregătirii tehnice, adică eficienta procedeelor tehnice în condiții dinamice, în condiții de joc ;

— ponderea pregătirii tehnice în etapele planului anual de pregătire se va stabili în mod diferențiat, în funcție de sarcinile etapei respective. Permanent rămîne faptul că acest factor al antrenamentului este prezent în toate perioadele de pregătire.

Volumul, intensitatea și complexitatea mijloacelor de realizare concretă a pregătirii tehnice ating niveluri superioare în pregătirea juniorilor din grupa de performanță.

d. *Pregătirea tactică*

Apreciind nivelul posibilităților de înțelegere și aplicare a acțiunilor tactice de către juniori, pregătirea tactică se va concepe selecționînd elementele și combinațile cele mai accesibile și cu un grad remarcabil de eficacitate în joc.

Aplicînd elementele de tehnică însușite, prin intermediul acțiunilor tactice, juniorul trebuie să simtă și satisfacția străduințelor sale în pregătire. Este necesar ca practicarea globală a jocului de fotbal, mai ales pentru grupele de *începători*, să creeze posibilitatea de manifestare a tehnicii prin mijloace tactice simple.

Ponderea acestui factor, locul lărgit pe care îl va ocupa în instrure, se amplifică cu cît ne adresăm juniorilor din grupele de *avansați și performanță*, cînd apar elemente de tactică și acțiuni combinative complexe tactice speciale etc.

În etapele planului anual de pregătire, instruirea tactică se va programa mai ales în etapa a doua a perioadei pregătitoare și, evident, în perioada competițională ca element integrant al jocului competițional.

Cerințe în organizarea pregătirii tactice :

— pregătirea tactică se realizează în special prin mijloace proprii, folosind totodată și o largă gamă de deprinderi motrice însușite de către juniori în ansamblul pregătirii ;

— pregătirea tactică se va realiza eșalonat, de la elemente și combinații simple la grupa de începători, la îmbogățirea progresivă pe parcursul anilor de instruire ;

— concepția de pregătire tactică a juniorilor va respecta permanent cerințele de bază, ca însușirea și perfecționarea tactică să consolideze spiritul de acționare în asociație, modalitatea de realizare a unei acțiuni tactice prin contribuția mai multor jucători, eliminîndu-se tendința de acționare individualistă.

Luînd în considerare labilitatea rezistenței fizice și psihice la vîrsta prepubertară, pregătirea tactică se va aborda prin elementele cele mai necesare practicării jocului și anume :

— elemente de tactică accesibile și cu finalitate, prin contribuția mai multor jucători ;

— elemente de tactică cu caracter ofensiv, dar fără a le neglija pe cele de apărare ;

— elemente de tactică cu alură dinamică (rapidă), în spiritul jocului combinativ, accesibil copiilor și juniorilor, evitîndu-se, în general, acțiunile prin intermediul paselor lungi ;

— pe măsură ce se însușesc elemente noi de tehnică, acestea vor fi cît mai mult exersate în cadrul unor exerciții structurale simple, pentru valorificarea lor în condiții cît mai apropiate de joc și prin joc, asigurîndu-se astfel, simultan, o eficacitate dublă, tehnică și tactică ;

— cu privire la concepția tactică în pregătirea copiilor și juniorilor se va aborda pregătirea specializată pe posturi și compartimente, în același timp insistîndu-se și asupra lucrului pentru rezolvarea tactică

de pe orice poziție (post) s-ar afla jucătorul, în scopul dezvoltării spiritului de orientare și de cursivitate a acțiunii începute ;

— în exersarea acțiunii tactice se va urmări și dirija permanent dezvoltarea spiritului de echipă și de discernămînt colectiv în inițierea acestora ; acțiuni simple, în care să se acționeze decisiv, evitîndu-se combinații complicate, greoaie, care întîrzie jocul, dispersează și chiar derutează jucătorii ;

— prin intermediul structurilor de exerciții tactice se va urmări, de asemenea, dezvoltarea rapidității, promptitudinii gîndirii tactice simultan cu creșterea vitezei de execuție tehnică ;

— din aria extrem de largă a combinațiilor tactice se vor selecționa cele care se adaptează cel mai bine jucătorilor, raportat la nivelul lor de pregătire fizică și tehnică.

e. *Pregătirea psihologică*

Pentru abordarea acestui factor de pregătire este necesară cunoașterea complexă a fiecărui copil și junior în parte, a comportării sale generale, a posibilităților și realizărilor sale pe plan școlar, sportiv, a cunoașterii trăsăturilor de caracter și a motivației diferitelor activități.

Acest factor al pregătirii sportive are un profund caracter formativ. Prin el se întărește modelarea caracterelor, formarea calităților morale și de voință ale copiilor și juniorilor și mai ales a spiritului de conștiinciozare și dăruire pentru învățarea și perfecționarea practicării jocului de fotbal.

Instabilitatea psihică și comportamentul schimbărilor sînt caracteristice perioadei prepubertare și pubertare. Aceste aspecte trebuie înțelese ca realități ale perioadei respective și numai în funcție de acestea trebuie concepută munca de pregătire psihologică a juniorilor.

Obținerea unor rezultate cît mai bune în pregătirea psihologică depinde în cea mai mare măsură de tactul pedagogic al profesorului, de măiestria lui în folosirea căilor și metodelor pedagogice, de puterea exemplului reprezentată prin persoana și comportamentul său și de modul unitar de abordarea pregătirii psihologice și educativ-formative de către toate disciplinele din planul de învățămînt al acestor unități școlare.

Cerințe în organizarea pregătirii psihologice :

— pregătirea psihologică și munca educativă se vor desfășura pe fondul unei cunoașteri complexe individuale ;

— formarea calităților morale și de voință și a trăsăturilor de caracter și comportament se realizează pe tot parcursul muncii de pregătire și, în bună măsură, chiar prin metodele și mijloacele procesului de instruire propriu-zis ;

— folosind cunoștințele generale din pedagogie, psihologie, sociologie, precum și din științele ajutătoare (fiziologie, igienă etc,) profesorul-antrenor va aborda munca de pregătire psihologică și educativă individualizat, în funcție de particularitățile fiecărui junior, cerință esențială rămînînd permanent aceea de educare în colectiv și prin colectiv ;

— o temeinică și complexă pregătire psihologică se va forma întotdeauna pe fondul unei pregătiri fizice și tehnico-tactice superioare, acestea consolidînd stăpînirea de sine, increderea în forțele proprii și motivația de a obține rezultate cît mai bune.

f. *Pregătirea teoretică și metodică*

Aceasta se referă la necesitatea conștientizării, a participării directe prin cunoașterea explicării și aprecierii personale a unor acțiuni, a unor cauze care au adus sau refuzat succesul în pregătire sau joc.

Cele cîteva ore afectate în acest scop în cadrul instruirii ca și timpul afectat analizei comportării echipei în urma unei etape de pregătire, a fiecărui joc oficial sau de verificare, duc la realizarea explicării obiective, cauzale, de către juniori sub conducerea profesorului-antrenor și de aici la colaborarea dintre aceștia pentru găsirea căilor și mijloacelor celor mai eficiente pentru îmbunătățirea procesului de pregătire.

De la cunoașterea și interpretarea corectă a regulilor de joc, a înțelegerii corecte a arbitrajului, la explicarea teoretică a elementelor jocului de fotbal și chiar a procesului de pregătire, la cunoașterea cerințelor vieții sportive, a regulilor de igienă, a tuturor factorilor favorizanți sau contraindicați în obținerea unor performanțe continue în pregătire, această arie largă de probleme teoretice reprezintă fondul de cunoaștere ce duce nemijlocit la creșterea gradului de conștientizare și acționare din convingere și motivată afectiv.

Pregătirea teoretică și metodică trebuie să asigure însușirea și înțelegerea de către copii și juniori a cerințelor fotbalului de mare performanță și a modului cum aceștia se integrează în aceste cerințe.

Analizele metodice privind comportarea juniorilor în jocurile programate contribuie, de asemenea, la înțelegerea raportului dintre nivelul la care se află aceștia și cel la care trebuie să se ajungă prin intermediul pregătirii permanente.

*** * * : Thématique du programme de football pour enfants et juniors (I)**

La première partie de la thématique se réfère aux particularités et aux caractéristiques du football, ainsi qu'aux exigences méthodiques générales et aux moyens de réaliser les facteurs de l'entraînement dans le processus d'instruction. Le second chapitre, celui des exigences, se réfère à l'instruction physique générale et spécifique, technique, tactique, psychologique, théorique et méthodique. La Fédération roumaine de Football a donné son accord à l'application de ce programme dans tous les clubs sportifs scolaires, dans les sections d'enfants et de juniors et les centres de préparation olympique des juniors ; ce programme est élaboré par le ministère de l'Education et de l'Enseignement.

*** * * : Topics of the Football Programme for Children and Juniors (I)**

In the first chapter of the paper references are mainly made to the particularities and characteristics of football playing and on the general methods and ways and means of training. The second chapter deals with requirements viewed in terms of physical fitness, general and specific, and of the technical, tactical, psychological, theoretical and methodological training. This programme worked out by the Ministry of Education and endorsed by the Romanian Football Federation is in force in all the clubs for children and juniors, and in the Olympic training centres for juniors.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

ASPECTE MEDICO—ORGANIZATORICE ALE UNUI CLUB SPORTIV ȘCOLAR (I)

Prof. ELENA NEAGOE
CSS Sinaia
Șef lucrări VASILE CÎRSTOCEA
I.F.E.S.—București

„C.S.S. Sinaia, ca de altfel toate cluburile sportive școlare din țară, este instituție de învățămînt cu caracter special, care selecționează, pregătește și promovează elevii cu aptitudini pentru activitatea sportivă de performanță și contribuie prin mijloace specifice la educarea elevilor, la realizarea sarcinilor educative care revin întregului sistem de învățămînt din țara noastră". (3)

„În domeniul sportului de performanță — în care, pe lîngă unele succese importante, se înregistrează și rezultate cu mult sub nivelul posibilităților — este necesar să se acționeze cu toată fermitatea pentru organizarea întregii activități la nivelul cerințelor internaționale, pentru creșterea valorii performanțelor sportive românești, în vederea cuceririi de noi poziții fruntașe în ierarhia internațională. Sarcini de cea mai mare importanță revin Ministerului Sportului, federațiilor, asociațiilor și cluburilor sportive, care trebuie să-și îmbunătățească radical activitatea, să desfășoare o muncă mai bine organizată, în vederea împliniriii exemplare a tuturor atribuțiilor încredințate in domeniul educației fizice și sportului. Mari răspunderi revin unităților școlare din cadrul Ministerului Învățămîntului, care trebuie să acționeze cu mai multă energie și spirit de răspundere pentru lărgirea continuă a bazei de masă, pentru perfecționarea pregătirii și măiestriei sportive".

Cadrul organizatoric

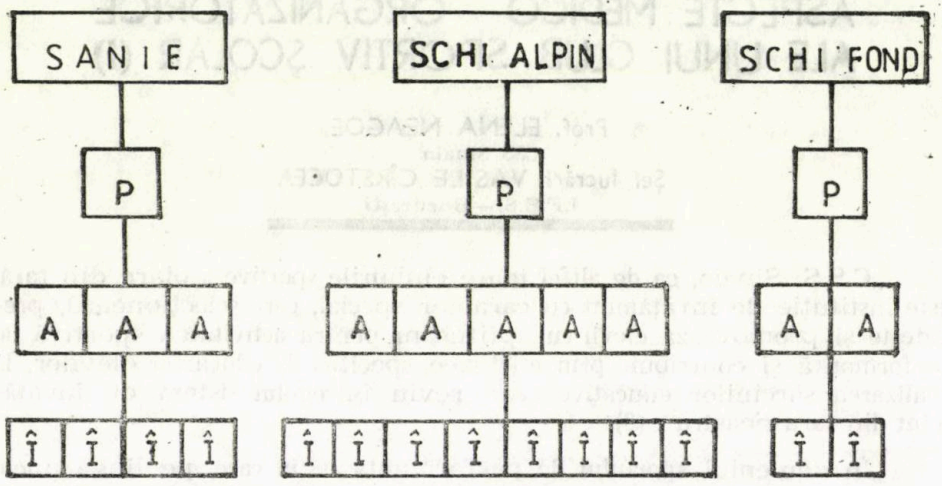
C.S.S. Sinaia este organizat ca instituție cu personalitate juridică, pe baza normelor unitare de structură de către Ministerul Învățămîntului,împreună cu celelalte unități teritoriale.

Conducerea clubului se realizează, potrivit legii, pe baza principiului muncii și conducerii colective, organul de conducere colectiv fiind consiliul de conducere. Conducerea curentă a activității clubului și aducerea la îndeplinire a hotărîrilor organelor de conducere ale acestora și a sarcinilor stabilite de organul căruia îi este subordonat clubul se realizează de către director numit care îndeplinește atribuții și sarcini potrivit legii (3).

Este club profilat pe sporturi de iarnă, avînd ca secții : schi alpin, schi fond și sanie. Secția de sanie este nominalizată de către federația de specialitate ca fiind internațională, iar celelalte două de nivel național.

Fiecare secție cuprinde elevi repartizați pe grupe și nivele de pregătire : începători (III), avansați (nivel II) performanță (nivel I).

Schema organizatorică pe grupe și niveluri este următoarea (fig. 1)



P - performanță - nivel I
A - avansați - nivel II
Î - începători - nivel III

Fig. 1

P — performanță nivel I
A — avansați — nivel II
I — începători — nivel III

Se poate observa din schema de mai sus că fiecare secție are o grupă de performanță care poate cuprinde 8—10 sportivi și efectuează 14 ore de antrenament pe săptămînă. La secția sanie sînt 3 grupe de nivel II. avansați) ; fiecare grupă avînd minimum 100 de elevi ce efectuează 10 ore de antrenament pe săptămînă. La aceste grupe sînt promovați elevii celor 4 grupe de începători nivel III), ce cuprind cîte 15 elevi ce efectuează 7 ore de antrenament săptămînal.

Putem spune că 100 elevi sînt antrenați în pregătire pentru această ramură de sport sub conducerea a trei cadre didactice care înar-o săptămînă urmăresc evoluția în acest proces instructiv-educativ timp de 72 ore de antrenament, luînd în considerare cifrele minime ale efectivelor și orelor de antrenament efectuate. Atunci cînd formele de pregătire sînt — cantonamente, tabere, semicantonamente, pregătire individualizată — conform cerințelor metodice ale ramurii, numărul de ore de antrenament pe săptămînă și pe niveluri sînt în creștre.

La secția de schi alpin — ramură recunoscută prin tehnica bazată pe complexe de mișcări aciclice, executate în condiții foarte variate generate de profilul terenului, starea zăpezii, modul de montare a traseului, ceea ce necesită o activitate continuă de cel puțin 8—9 ani pentru formarea unui schior alpin de performanță — pentru promova-

rea în grupa de performanță sînt pregătiți elevii în 5 grupe de avansați (nivel II), la aceștea promovînd elevii din 8 grupe de începători (nivel III). În procesul instructiv-educativ sînt agrenați peste 180 de elevi, săptămînal efectuînd 120 ore de antrenament un număr de 5 cadre didactcie. Ca și la sanie, în funcție de formele de pregătire numărul de ore de antrenament crește, deci se poate spune că schiul alpin are pondere în structură organizatorică a clubului.

Secția de schi fond cuprinde un număr de 60 elevi componenți ai grupelor de începători — două grupe, avansați — două grupe și performanță o grupă, instruiți de două cadre didactice care trebuie să efectueze săptămînal împreună minim 48 ore de antrenament.

Schema încadrării cadrelor didactice conform normativelor este următoarea (fig. 2a, b, c.) :

Fiecare cadru didactic — numerotat cu cifre — are norma de 24 ore săptămînal, cuprinzînd cîte două și trei grupe, în funcție de nivelul acestora și cîte 10 și 40 elevi. În acest an școlar schema metodică-organizatorică în clubul nostru este următoarea : (fig. 3a, b, c.)

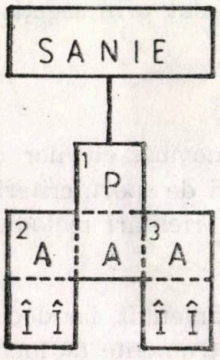


Fig. 2a

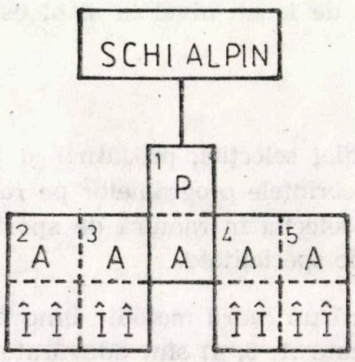


Fig. 2b

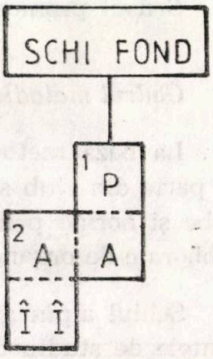


Fig. 2c

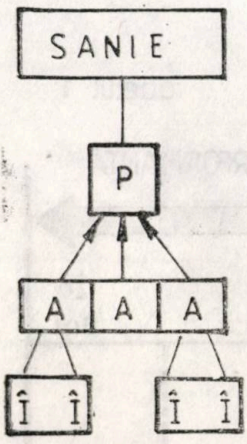


Fig. 3a

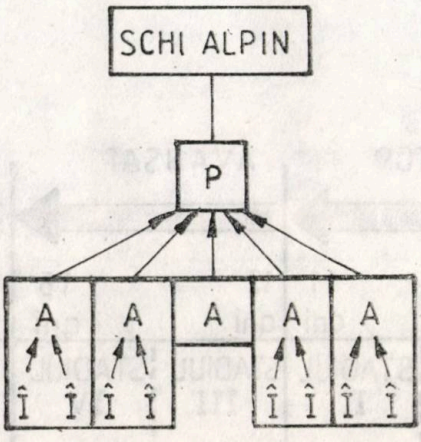


Fig. 3b

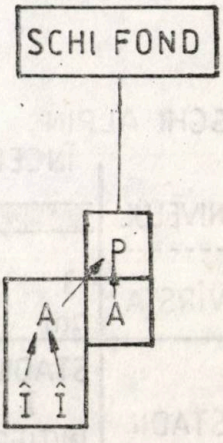


Fig. 3c

La secția sanie, un profesor instruiește elevii cuprinși în grupe de performanță și o grupă de avansați — total 20 elevi. Alți doi profesori instruiesc elevii din cîte o grupă de nivel II și două de nivel I — cîte 40 elevi. Promovarea elevilor de la nivelul III la nivelul II și apoi nivel se face în sensul arătat de săgețile din schema de la pag. 39.

La secția schi alpin, 5 cadre didactice conduc procesul de instruire promovînd în sensul dat de săgeți : nivel III — II — I. Se poate observa că spre o grupă de avansați nu se promovează de la nivelul III.

O grupă de nivel III — din degrevarea directorului este instruită de un cadru care mai are în catedră alte două grupe nivel III — schi fond, ceea ce nu este o variantă bună.

La schi fond, ceea ce trebuie să cuprindă două catedre didactice s a fragment, astfel că o grupă de nivel II completează catedra unui cadru didactic ce funcționează și în altă unitate școlară, iar două grupe de nivel III sînt instruite de un al treilea cadru.

Sensul promovării de la un nivel la altul este redat prin săgeți.

Cadrul metodic

La baza metodologiei selecției, pregătirii și promovării elevilor ce fac parte din club stau cerințele programelor pe ramuri de sport, criterii, probe și norme pentru selecția în ramură de sport și orientări metodice elabborate de organele de specialitate.

Schiul alpin asigură un cadru metodic bine fundamentat, iar documentele de studiu difuzate .1, 5, 4) sînt adevărate instrumente de lucru la îndemîna profesorilor și antrenorilor. Schematic, probele și normele pentru procesul de selecție și promovare la schi alpin este următorul (tabelul 1) :

Tabelul 1

SCHI ALPIN

NIVELUL	ÎNCEPĂTOR →		AVANSAT →		PERFORMANȚĂ →	
VÎRSTA	3 ani	11 ani	12 ani	15 ani	16 ani	28 ani
STADII	STADIUL I INIȚIERE 3-8 ani	STADIUL II 9-11 ani	STADIUL III 12-13 ani	STADIUL IV 14-15 ani	16-18 ani	

Fiecare stadiu al pregătirii are sarcini, obiective și un conținut bine precizat.

Redăm în continuare efectivele grupelor pe niveluri și vîrstă din secția schi alpin sub formă schematică (fig. 4) :

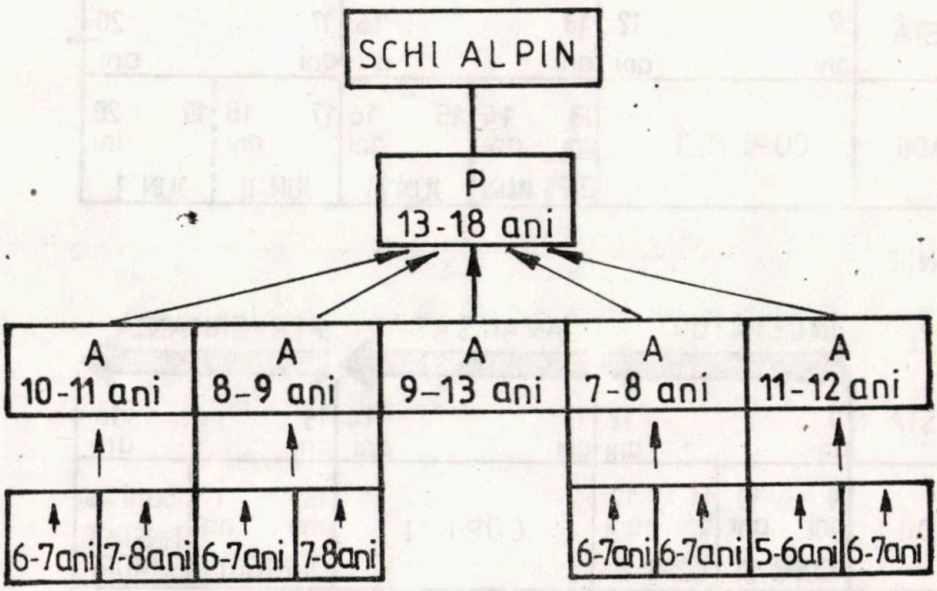


Fig. 4

Se poate observa un fenomen existent în structura acestei ramuri. Toate grupele de începători sînt formate din elevi în primul stadiu al instruirii — INIȚIERE, iar grupele de avansați cuprind elevii de vîrstă stadiului 2 al începătorului. Grupa de performanță cuprinde elevi de diferite vîrste, numai 3 dintre aceștia avînd peste 16 ani, deci schema existentă nu se suprapune cu schema cerințelor.

Pentru schi fond și sanie stadiile pregătirii conform cerințelor sînt următoarele (tabelul 2 și fig. 5 și 6) :

La sanie în acest an grupa de performanță este formată din sportivi de 17, 18 și 19 ani, o grupă de avansați are în componență elevi de vîrsta începătorului. Grupele de începători sînt bine constituite, spre deosebire de schiul alpin, inițierea este lăsată în seama cercurilor sportive din școli, dacă acestea sînt orientate în această direcție. Promovarea se face în sensul arătat de săgeți și putem spune că schema existentă se suprapune cu schema cerințelor formării grupelor.

La schi fond efectivul grupei de performanță este eterogen, grupele de avansați sînt constituite la nivel de începător, deci cele două

Tabelul 2

SCHI FOND

NIVEL	ÎNCEPĂTOR		AVANSAT				PERFORMANȚĂ			
VÎRSTĂ	9 ani	12 ani	13 ani			16 ani	17 ani			20 ani
STADII	COPII MICI		13 ani	14 ani	15 ani	16 ani	17 ani	18 ani	19 ani	20 ani
			COPII MARI		JUN III		JUN II		JUN I	

SANIE

NIVEL	ÎNCEPĂTOR				AVANSAT		PERFORMANȚĂ		
VÎRSTA	9 ani			12 ani	13 ani	14 ani	15 ani		18 ani
STADII	9 ani	10 ani	11 ani	12 ani	COPII I		15 ani	17 ani	18ani →
	COPII III		COPII II				JUNIORI		TINERET SENIORI
	INIȚIERE								

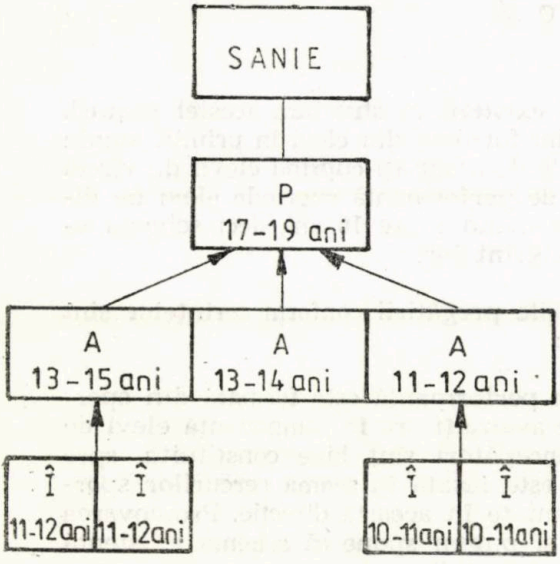


Fig. 5

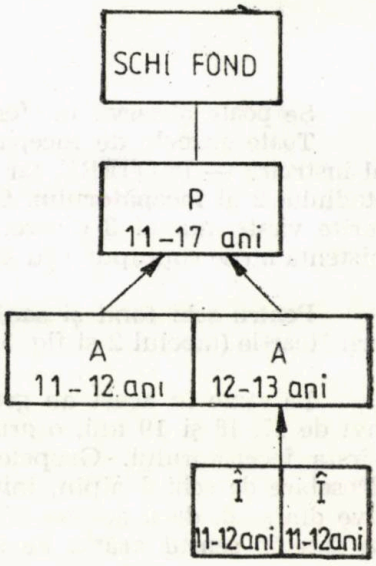


Fig. 6

scheme — cea a cerințelor și cea existentă la nivelul clubului — nu se suprapun.

Clubul Sportiv Școlar Sinaia, în cei 10 ani de existență, a continuat tradițiile în obținerea rezultatelor bune la sporturile de iarnă sus-amintite. Sportivii legitimați la acest club au cîștigat numeroase titluri de campioni naționali de juniori, au ocupat locul I în concursurile republicane ale copiilor și Concursul Republican al Cluburilor Sportive Școlare. Au fost selecționați în loturile naționale „Prietenia", „Balcanic" și „Olimpic".

Numeroase alte locuri fruntașe ocupate în concursuri interne și internaționale ne îndreptățesc să aspirăm în continuare la o bună comportare în viitor a sportivilor noștri, să intensificăm eforturile pentru ca poziția clubului în ierarhia sportului de performanță să fie fruntașă.

În funcție de analiza lucidă a cadrului organizatorico-metodic existent vom acționa pentru îmbunătățirea întregii activități atingînd toate laturile, antrenînd toți factorii ce trebuie implicați în atingerea scopului destinat acestei instituții.

BIBLIOGRAFIE

1. CIRSTOCEA V : Program de schi alpin pentru secțiile de copii și juniori din asociații și clubburi sportive.
2. FORTU AL. : Programa de schi fond pentru secțiile de copii și juniori din asociațiile și cluburile sportive.
3. FORTU AL. : Regulamentul cluburilor sportive școlare, 1984.
4. FORTU AL. : Criterii probe și norme pentru selecția în schi alpin, schi fond, sanie „CNEFS — FRSB 1986, 1987, 1988.
5. FORTU AL. : Buletine informative, CNEFS — FRSB, 1984—1988.

ELENA NEAGOE et V. CÎRSTOCEA : Aspects méthodiques et d'oganisation d'un club sportif scolaire (I)

Le club sportif scolaire (C.S.S.) Sinaia est une institution d'enseignement à caractère spécial qui sélectionne, instruit et lance les écoliers doués d'aptitudes pour l'activité sportice de performance.

C.S.S. Sinaia est organisé en tant que institution à personnalité juridique selon les normes unitaires de structure, par le ministère de L'Education et de l'Enseignement en collaboration avec le club districtuel local.

Le club sportif scolaire est spécialisé dans les sports d'hiver, avec les sections suivantes : ski alpin, ski de fond et traîneau. La section traîneau a un caractère international, tandis que les deux autres sont au niveau national.

Chaque section se compose d'élèves répartis par groupes d'instruction : débutants, avancés, de performance.

Tous les groupes de sportifs débutants sont formée d'élèves commençant leur instruction, tandis que les autres élèves constituent les groupes de performance.

Le groupe de performance traîneau est composé de sportifs âgés de 17, 18, 19 ans ; le groupes de débutants comprennent les élèves instruits dans le cadre des cerclea sportifs.

ELENA NEAGOE and V. CÎRSTOCEA : Methodolgical and Organizational Aspects of a School Sports Club (I)

The School sports club of Sinaia is a special educational establishment : it selects, trains and promotes those pupils that show special aptitudes for high performance in sports.

The Sinaia club is organized as an institution with its own juridical status and functions according to a single structure jointly endorsed by the Ministry of Education and the local C.J.E.F.S.

The Sinaia club is concerned with winter sports : skiing, long-distance skiing and sledge-driving. The section for sledge-driving has an international status endorsed by the F.R.S.B., the other two sections being organized at a national level.

Each section comprises beginners, intermediaries, and advanced pupils.

All the beginners go through an initiation stage ; the other pupils are all part of high performance groups.

The high performance sledge-driving group includes pupils in the 17—19 age group. The beginners are trained in sporting societies part of the club.

OPINII PRIVIND OPTIMIZAREA SISTEMULUI DE EVIDENȚĂ ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ

Prof. FELICIAN ILNIȚCHI
Șc. gen. Sighetu Marmației

I. ACTUALITATEA ȘI IMPORTANȚA PROBLEMEI

Importanța obiectivelor și sarcinilor educației fizice școlare în lumina actualei comenzi sociale necesită aplicarea și în acest domeniu a elementelor esențiale ale conducerii științifice adoptate la specificul activității de instrucție și educație școlară. Legile care coordonează activitatea de planificare sînt valabile și în procesul instructiv-educativ, conceperea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică nu sînt posibile fără o planificare realistă, obiectivă și eficientă, avînd la bază o riguroasă analiză și evaluare a rezultatelor etapelor precedente. Aceasta este o necesitate obiectivă, care impune existența unei evidențe clare și funcționale. Înregistrarea rezultatelor, evidența lor constituie baza activității de analiză, evaluare și apreciere a eficienței procesului instructiv-educativ care asigură operativitatea și eficiența activității de planificare.

Complexitatea fenomenului și multiplele aspecte care le ridică activitatea de educație fizică școlară impune din ce în ce mai mult ținerea unei evidențe stricte, la zi, care să poată oferi în orice moment profesorului date exacte necesare planificării procesului de instruire. Acestea constituie pentru cadrele de specialitate izvor al cunoașterii realității pe care urmează să o modeleze, iar pentru elevi premisa autocunoașterii.

Evidența activității de educație fizică asigură atît creșterea eficacității și perfecționării dezvoltării calităților motrice prin realizarea pe baza datelor obținute a unei dozări corecte a efortului, cît și folosirea unei tehnologii moderne orientate spre perfecționarea acestora. Înregistrarea și evidența indicilor somato-funcționali, a parametrilor fiziomotrici pot asigura obiectivizarea aprecierii și notării elevilor, a individualizării efortului, a muncii diferențiate. Din cele arătate mai sus rezultă faptul că folosirea unei sistem funcțional de evidență este o necesitate care joacă un rol important în creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică.

Instrucțiunile privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport, aprobate prin Ordinul M.E.I. nr. 6226/1986, prevăd la capitolul VII obligativitatea existenței la fiecare școală a următoarelor documente de evidență :

La nivelul colectivului de catedră :

— evidența elevilor componenți ai echipelor reprezentative ale școlii ;
— evidența nominală pe ramuri de sport a elevilor care practică sportul de performanță în diferite asociații și cluburi sportive.

La nivelul cadrelor didactice :

— evidența datelor antropometrice și somatice a elevilor ;
— starea de sănătate a elevilor (scutiți medical) ;

— rezultatele obținute de elevi la probele de control ;
— elevii care practică sportul de performanță ;

Dacă instrucțiunile M.E I. precizează conținutul documentelor de evidență și chiar forma scriptică a acestora, prin fișa model (anexa 2), modalitățile de realizare a acestora rămîn la latitudinea profesorului, care va concepe și realiza sub diferite forme modele proprii de evidență.

Din studiul bibliografiei de specialitate care tratează acest subiect cît și din practica educației fizice școlare rezultă mai multe propuneri și opinii ale cadrelor de specialitate cu preocupări în acest domeniu, care opinează pentru realizarea unui document complet și eficient de evidență, ca instrument de lucru al fiecărui profesor de educație fizică.

Problema elaborării unui „Caiet al profesorului de educație fizică" este un subiect mult discutat în cercurile de specialitate, dar materializarea lui în practică încă nu s-a realizat, cu unele excepții, după cum rezultă din lucrarea apărută în anul 1976 a autorilor Țibacu V. Scarlat N. (Caietul profesorului de educație fizică).

Practica școlară obligă pe toți profesorii de educație fizică să întocmească diverse forme (caiete) îmbrăcînd aspectul cel mai frecvent al unui caiet de evidență de concepție proprie. Apare în acest context necesitatea elaborării unui model tipizat de caiet al profesorului deeducație fizică, care să cuprindă în mod organic și funcțional întreaga activitate de planificare și evidență necesare în practica curentă a fiecărui profesor de educație fizică.

Avînd la bază o variată literatură de specialitate cît și practica unui îndelungat stagiu de învățămînt, în prezenta lucrare voi încerca să prezint un model propriu de evidență folosit în practica curentă de colectivul catedrei din liceul unde funcționez.

II. PREZENTAREA MODELULUI PROPRIU DE EVIDENȚĂ APLICABIL LA CICLUL GIMNAZIAL ȘI LICEAL

Modelul de caiet al profesorului de educație fizică pe care-l prezint are în componența sa următoarele rubrici :
— numele și prenumele, data nașterii, starea sănătății, grupa biologică (A. B. C.) ;
— clasa sau anul de studiu ;
— trimestrul școlar ;
— indici antropo-fiziometrici ;
— probele de control din sistemul S.U.V.A
— activitatea în afară de clasă, activitatea sportivă de masă și de performanță ;
— notare curentă ;
— media trimestrială ;
— media anuală ;
— frecvența la ore.

Pentru alcătuirea lui se poate folosi un caiet cu pătrățele de tip studențesc de 100 de file, format 21/28 cm. Rubricatura se înscrie pe latura de 28 cm a caietului eșalonată pe patru pagini, asigurînd spațiu pentru trei elevi pe toată durata școlarității — cl. V—VIII, IX—X, XI—XII — și pentru un număr de 75 de elevi în total.

Pagina I (lățimea de 28,5 cm) cuprinde următoarele rubrici :
1. numărul curent (0,5 cm) ;

FIȘA DE EVIDENȚĂ A ACTIVITĂȚII SPORTIVE

Pag. 1

NR CURENT	NUMELE ȘI PRENUMELE DATA NAȘTERII STAREA SĂNĂTĂȚII GRUPA BIOLOGICĂ A.B.C.	CLASA	TRIMESTRUL	INDICI ANTROPO FIZIOMETRICI						SISTEMUL S.U.V.A.																											MEDIA FORȚĂ	MOBILITATE		GIMNASTICĂ		
				ÎNĂLȚIME	GREUTATE	PERIMETRUL TORACIC			TEST RUFFIER	ALERG. DE VITEZĂ			ALERG. DE REZIST.			SĂRITURĂ LUNGIME			ARUNCĂRI MINGE			FORȚĂ																T.I.	T.F.	ACROBATICĂ ARTISTICĂ	SĂRITURI	MEDIA GIMNASTICĂ
						INSP.	EXP.	DIF.		TEST INIT.	PERF. NOTA	PUNCTAJ	TEST. INIT.	PERF. NOTA	PUNCTAJ	TEST INIT	PERF NOTA	PUNCTAJ	TEST INIT	PERF NOTA	PUNCTAJ	BRAȚE			ABDOMEN			SPATE													
																						TEST INIT.	PERF NOTA	PUNCTAJ	TEST INIT.	PERF NOTA	PUNCTAJ	TEST INIT	PERF. NOTA	PUNCTAJ													
			1																																					
			2																																					
			3																																					

Pag 2

NR CURENT	NUMELE ȘI PRENUMELE	CLASA	TRIMESTRUL	SISTEMUL S.U.V.A.										ACTIVITATEA ÎN AFARĂ DE CLASĂ									CAL. MOTRICĂ DOMINANTĂ	NOTARE CURENTĂ	MEDII		FRECVENȚA LA ORE
				BASCHET	HANDBAL	FOTBAL	VOLEI	RUGBI	OINA	TRÎNTA	SCHI	SANIE	PATINAJ	ÎNOT	C.S.Ș.	LOTURI SPORTIVE	GRUPE SPORTIVE	COMPLEX SPORTIV SĂN.	CERCURI OLIMPICE	ACTIUNI TURISTICE	REZUTATE SPORTIVE	GIMNASTICĂ CORECTIVĂ	INSTRUCTOR ARBITRU			TRIM.	ANUALĂ	
			1																									
			2																									
			3																									

2. numele și prenumele, data nașterii, starea sănătății (scutire medicală), grupa biologică (A. B. C.) (3 cm) ;
3. clasa, anul de studiu (0,5 cm) ;
4. trimestrul școlar (0,5 cm) ;
2. numele și prenumele (3 cm) ;
3. clasa, anul (0,5 cm) ;
4. trimestrul școlar (0,5 cm) ;
5. Sistemul S.U.V.A. (jocuri sportive, trîntă, sporturi de iarnă, fiecare rubrică — 0,5 cm) ;
6. Activitatea în afară de clasă (8 cm), loturi sportive, grupe de pregătire sportivă, cercuri sportive, C.S.S., complex sport și sănătate, cercuri olimpice, rezultate sportive, gimnastică corectivă, instructori, arbitri, fiecare rubrică de 1 cm ;
7. calitatea motrică dominantă (1 cm) ;
8. notarea curentă (2 cm) ;
9. media trimestrială (1 cm) ;
10 media anuală (1 cm) ;
11. frecvența la ore (4,5 cm) ;

III. CONCLUZII ȘI PROPUNERI.

Modelul de evidență prezentat, fără pretenția de a fi complet, întrunește aproape toate datele esențiale privind dezvoltarea somatică și motrică a elevilor, date privind activitatea elevilor în afară de clasă cu toate aspectele sportive ale acestuia. Caietul este ușor de realizat, permite înregistrarea sistematică a datelor, avînd și continuitate, fiind proiectat pe toată durata școlarizării, dînd posibilitatea unei activități științifice de planificare prin compararea datelor obținute cu modelele intermediare și finale prevăzute de programa școlară. Sistemul de evidență prezentat se integrează bine în sistemul cerințelor programei școlare, a instrucțiunilor M.E.I. privind evaluarea, aprecierea și notarea elevilor, contribuind la obiectivizarea notării elevilor la educație fizică.

Consider că prezntul sistem de evidență, completat cu unele sugestii ale colegilor de specialitate, s-ar putea realiza sub forma unui „Caiet al profesorului de educație fizică", tipizat și tipărit la nivel central sau județean într-un tiraj corespunzător, devenind astfel un document practic în folosul profesorilor de specialitate, contribuind la sporirea eficienței întregii activități de educație fizică școlară.

BIBLIOGRAFIE

— Programa de educație fizică, ediția 1989
— Instrucțiunile M.E.I. Ordinul 6226/1986
— FIREA ELENA — Metodica educației fizice școlare, București IEFS, 1979
— MITRA GH., MOGOȘ AL., — Metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, București 1980
— TIBACU V., SCARLAT E. — Coietul profesorului de educație fizică, Ed. Sport-Turism, București 1976

F. ILNITCHI : Opinions concernant l'optimisation du système d'appréciation dans le domaine de l'éducation physique scolaire

La complexité du phénomène et les multiples aspects posés par l'activité d'éducation physique scolaire imposent la mise au jour, toujours actualisée, de données personnelles de base des élèves. Ces informations offrent au professeur les éléments exacts nécessaires à la planification de l'instruction. En partant des règlements actuels visant l'obligation de cahiers de miss à jour, qui souvent varient selon les professeurs ou les écoles, l'auteur propose un modele de fiche à l'usage des cadres didactiques des gymnases et des lycées. Parmi les rubriques proposées figurent les indices anthropophysiomoteurs, les épreuves de contrôle du système S.U.V.A., l'activité déroulée en dehors de la classe, l'activité sportive de masse et de performance. Des détails très précis accompagnent l'élaboration de cette fiche personnelle des élèves, susceptible de devenir un véritable „Cahier du professeur d'éducation physique".

F. ILNIȚCHI : Opinions on the Optimization of the System of Appraising Physical Education in Schools

As physical education in schools is a complex, multiple-faced phenomenon, its existing situation at each and every moment should be well-known, and this can be obtained on the basis of constantly updated personal data of the pupils to be taken account of by the teacher for planning purposes. Starting from current rules of obligatorily registering the situation, results, etc. of each pupil in part (which varies from one teacher or school to another) the author proposes its own model of card to the teachers in middle and high schools. Among the columns included in the pupil's personal card are : anthropophysis-metrical pointers, the results obtained at the S.U.V.A. system control tests, the activities unfolded outside the class, results obtained at mass and high performance sporting activities. The author describes in detail how the personal card of each pupil is to be worked out, the cards ocnstituting a real "Exercise-book of the physical education teacher."

OPINII - CONSULTAȚII

UNELE ÎNVĂȚĂMINTE DIN CONCURSURILE DE JUNIORI ALE CALENDARULUI MONDIAL DE TENIS

Ing. GEORGE SLAPCIU
Ing. CRISTINA BOBOC DUMITRESCU

Organizate în cadrul programului E.T.A. (Asociația Europeană de Tenis), competițiile internaționale de tenis pentru juniori „Friendship Cup" (Katowice-Polonia), „Slovakia Cup" (Bratislava-Cehoslovacia) și „Crystal Cup" (Houstka-Cehoslovacia) s-au bucurat de prestigiosul patronaj al I.T.F. (Federația Internațională de Tenis) care le-a înscris în categoria de vîrf a concursurilor internaționale ce acordă punctaje pentru clasamentul computerizat mondial al juniorilor.

Țara noastră a fost reprezentată, ca de obicei, pe bază de contract de reciprocitate cu echipe de 2 băieți și 2 fete, plus un conducător.

În anul 1989 la aceste competiții au mai participat și cîte o reprezentativă a Clubului Sportiv Politehnica București, din lotul său nefăcînd parte și cei care au participat la Campionatul Național, individual de seniori.

Ni se pare deosebit de util să prezentăm cîteva aspecte ce considerăm că pot interesa antrenorii dornici să crească jucători de tenis peste un nivel intern mulțumitor pentru cluburi, deci preocupați să-și aducă sportivii proprii la o bună reprezentare internațională încă de la vîrsta junioratului, fapt ce se poate materializa prin intrarea acestora în clasamentele Federației Internaționale de Tenis, cu puncte europene și mai ales mondiale .

Nivelul valoric general al concursurilor

Făcînd precizarea că la Katowice s-a desfășurat un concurs de nivel (grupă) valoric IV, iar la Bratislava și Houstka de nivel III (ambele competiții din Cehoslovacia au fost în anul anterior de nivel IV) credem că putem sugera oricărui antrenor competent utilitatea confruntării sportivilor noștri într-o asemenea companie.

Concursul de la Katowice a avut drept cap de serie nr. 1 la băieți pe sportivul polonez B. Dabrowski, clasat în acel moment nr. 17 în lume, care de altfel a și cîștigat concursul a 4-a oară consecutiv, iar la fete pe M. Chmela, clasată nr. 13 în clasamentul mondial. Pe tabloul de fete erau 3 sportive clasate în primele 30 în computerul ITF.

Concursurile din Ceholovacia au avut capi de serie foarte apropiați valoric (Ian Kodes-fiul nr. 1 și L. Hovorka nr. 2 la Bratislava și I. Kodes nr. 1 și M. Trneni nr. 2 la Houstka) și ei clasați între primii 40 din lume, iar la fete K. Balnova nr. 1 și P. Kucova nr. 2, conform clasamentului mondial.

Ținem să menționăm valoarea ridicată a sportivilor cehoslovaci, valoare atestată prin aceea că echipa alcătuită din Kodes și Hovorka

a cîștigat în 1988, în Australia, competiția pe echipe „Cupa Australia" (cu participarea de elită a echipelor S.U.A., Japoniei, Noii Zeelande și Iugoslaviei).

În acest sens atragem atenția că, practic, din sferturile de finală, pe tablou existau numai sportivi cehoslovaci (cu rare excepții cîte 1—2 din alte țări) și mai ales asupra faptului că 3 vicecampioni europeni (P. Gazda, L. Thomas, și K. Kucera) au fost trași la sorți, iar cuplul Kucera—Jeszo pornit din calificări, a ajuns în finala competiției, unde a pierdut destul de greu la favoriții nr. 1 Kodes—Hovorka.

Merită să adăugăm că la toate cele 3 concursuri au participat în medie 15 țări, în premieră fiind selecționata Cubei, sportivi din America Latină (Mexic, Venezuela, Uruguay, Nicaragua) și selecționata țărilor africane (Maroc, Egipt, Ghana etc.) aceasta din urmă sub emblema ITF, condusă de reprezentantul ITF, Barry Mills, care a îndeplinit funcția dublă de observator și de responsabil din partea acestui prestigios for, pentru țările africane.

În afara sportivilor cehoslovaci, o bună impresie a lăsat nivelul tehnic ridicat și seriozitatea cu care au abordat întîlnirile sportivii sovietici (cîștigători la Katowice la simplu junioare și dublu juniori, prin N. Barkan și, respectiv, Iegorov și Szadijev) și cîțiva sportivi africani, foarte buni tehnicieni, dar cu rutină de concurs deficitară.

Nivelul participării sportivilor români

Participarea valorică a sportivilor români s-a făcut simțită începînd de la Katowice, unde Isabela Martin a ratat incredibil cîștigarea unei semifinale, în care a avut 6 mingi de meci la sovietica Barkan, care a cîștigat finala cu coechipiera sa U. Buszevica fără eforturi și fără istoric cu scorul de 6—3 ; 6—3. Menționăm că a fost a doua întîlnire dintre I. Martin și Barkan, prima fiind cîștigată fără dificultate de sportiva noastră în chiar țara adversarei (la Taşkent, tot concurs cu puncte ITF). De remarcat prestația excelentă la dublu a jucătoarelor noastre I. Martin și A. Vanc, cîștigătoare în finală cu 6—1 ; 6—1 cu reprezentantele maghiare, după ce în semifinală eliminaseră favoritele nr. 1, sovieticele Barkan—Buszevica.

Participarea noastră a culminat la concursul de la Houstka, unde Irina Spîrlea a cîștigat o competiție cu participare selectă, învingînd succesiv pe Kucova și Balnova (favoritele nr. 2 și, respectiv, 1 de la Bratislava).

Nu pot fi omise și alte prezențe foarte bune, mai ales ale multiplului nostru campion de juniori Andrei Pavel (15 ani), care, deși a pierdut în turul I la Bratislava, el a condus cu 5—3 în setul decisiv la favoritul nr. 2 Hovorka (cîștigătorul concursului), fiind singurul care a luat un set acestuia. Același A. Pavel a pierdut în turul II la finalistul concursului de la Houstka (tot favorit nr. 2) la limită în ultimul set, la Trneni (18 ani), un jucător foarte bine clasat în computerul ITF, care de altfel l-a învins cu ușurință în turul următor pe valorosul coechipier Thomas.

De asemenea, merită menționată comportarea sportivei Andreea Vanc, care a pierdut greu în sferturile de finală de la Katowice la poloneza Chmela (favorită nr. 1 și clasată nr. 13 ITF), a sportivilor I.Vespan

și A. Voinea, prezenți la Katowice în primii 8, respectiv 16 (Voinea învingînd pe sovieticul W. Jegorov) și a sportivei Simona Petru, prezentă în semifinală la cat. 16 ani la Houstka.

Un cuvînt bun și despre Daniela Buricea (14 ani), care s-a calificat în primele 16 la primul său concurs internațional de 18 ani la simplu, la Katowice (învingînd pe sovietica I. Bejkerte și pierzînd strîns la K. Todorowicz — favorita nr. 2 cu 6—4 ; 6—4) și Mihaela Ceoltei, care în primele 16 la Houstka a creat cea mai dificilă confruntare cîștigătoarei concursului de 16 ani,I. Biolkova. Buricea și Ceoltei au făcut dublu la Katowice (concurs de 18 ani), pierzînd în sferturile de finală la finaliștele probei, maghiarele B. Zalka și K. Vasadi.

Mai adăugăm și dorința de cîștig și o abordare fără multe complexe a sportivei Mădălina Dumitrescu, care a pierdut la luptă la Bratislava la favorita nr. 5, cehoslovaca Strandova și Alina Popa, învinsă de poloneza nr. 1 la Katowice, Chmela.

Nu considerăm că este cazul să trecem cu ușurință peste unele carențe în comportarea sportivilor noștri și care trebuie să ridice probleme antrenorilorlor, și anume inconștiența lui I. Martin, care a făcut în semifinala de la Katowice 9 jocuri consecutive în setul 2 și 3 (6—0 ; 3—0) după care a condus cu 5—3 și 3 mingi de meci și-apoi la 6—6 în tie-break cu 6—2, deci alte 4 mingi de meci, în final pierzînd întîlnire după primul match-ball al adversarei, precum și a sportivei I. Spîrlea, care la Bratislava a învins cu ușurință favorita nr. 2, Kucova, ca apoi să piardă în sfert de finală o întîlnire pe care a avut-o la discreție cu o jucătoare modestă de 15 ani, Husarova, cîștigînd următorul concurs la Houstka cu aceeași componență. Un semn de întrebare ridică și moralul sportivului Andrei Pavel, un luptător extrem de tenace și cu o tehnică apreciată în străinătate, care are mari probleme la finalizarea unei întîlniri, unde, credem noi, îl depășește importanța victoriei și mai ales proporțiile eventualelor consecințe.

Condițiile de joc

Toate cele 3 concursuri (Katowice, Bratislava și Houstka) s-au desfășurat pe terenuri de zgură de o compoziție mai dură decît cele clasice care se găsesc în țara noastră. Practic, nu se folosește zgura întîlnită la noi, ci un praf provenit din cărămidă, țiglă sau olane concasate. În afară de un plus de rapiditate, această compoziție mai are avantajul menținerii umidității pe un interval mai lung.

Mingile au fost de o fabricație Finn în Polonia și Pro-Kennex în Cehoslovacia, ambele avînd o elasticitate medie, optime pentru aceste tipuri de terenuri, ceea ce a făcut ușoară adaptarea tuturor sportivilor din țări diferite și depărtate.

O problemă dificilă a constituit-o repararea rachetelor (racordarea totală sau parțială), care a fost peste tot organizată operativ, dar contra cost. Acest lucru impune desigur antrenorilor sau conducătorilor de loturi (de preferință chiar sportivilor) să vină la astfel de concursuri cu o dotare minimă (clește de racordat și corzi) pentru a racorda rachetele după obișnuința sportivilor.

În concluzie, condițiile de joc nu diferă esențial de cele de la noi din țară, din care cauză nu au influențat asupra rezultatelor.

Organizarea competițiilor

Spre deosebire de concursurile din țara noastră, care s-au organizat întotdeauna de către F.R. Tenis, cele 3 concursuri la care ne referim au fost date în organizarea cluburilor Budowlani din Katowice, Slovan din Bratislava și clubului din Houstka.

De la început trebuie să remarcăm o organizare deosebit de bună la toate cele 3 competiții, care au avut cîteva trăsături comune, și-anume:

— o comisie de organizare condusă de un director de concurs (care nu avea competență de arbitru) și un aparat auxiliar dimensionat la minimum, dar cu sarcini foarte bine precizate.

— erau finanțate în calitate de sponsor (în diferite moduri) de una sau mai multe întreprinderi.

— o comisie de arbitri care pînă la sferturile de finală supervizau întîlnirile și bineînțeles arbitrau în scaun întîlnirile echilibrate, indiferent de faza în care se juca și arbitrau toate întîlnirile în scaun de la această fază de concurs.

— o echipă de amenajatori competenți care interveneau pentru retușarea terenurilor numai după set sau la cererea arbitrilor.

Întîlnirile erau anunțate în scris la baza sportivă și la hotel cu o seară înainte și se respectau riguros, iar în timpul desfășurării concursului se mai repetau prin difuzor.

Ceea ce impresionează cel mai mult este senzația de program relaxat, deși întîlnirile, începînd de la faza de sferturi de finală, nu erau programate simultan, pentru a oferi prilejul spectatorilor și specialiștilor să poată urmări cît mai multe întîlniri.

Tot din același motiv, mai ales în Cehoslovacia, întîlnirile de simplu erau programate după-amiaza, fiind precedate dimineața de întîlniri de dublu care uneori se lungeau pînă aproape de ora începerii celor de simplu. Din aceasta rezultă două aspecte importante și-anume : respectul pentru spectator, pornind de la ideea că un concurs de ținută nu se organizează numai pentru arbitrii și oficiali, și-apoi combaterea mentalității de comoditate, menajare exagerată și a pretențiilor răsfățate ale unor jucători care pretind că o întîlnire prealabilă de dublu le diminuează capacitatea de efort pentru una ulterioară de simplu și le poate scuza un eventual randament scăzut.

Ținem să atragem atenția că n-am văzut nici un jucător, mai ales cehoslovac, solicitînd o amînare cu 1—2 ore a unei întîlniri de simplu care a fost precedată de una de dublu ce a durat chiar 3—4 ore.

Ultimul aspect organizatoric care merită menționat este faptul că sportivilor li se crea posibilitatea permanentă de a se antrena, în primul rînd datorită acelui program relaxat despre care am vorbit, și-apoi prin faptul că terenurile erau marcate de la ora 6 dimineața în acest scop și reamenajate la ora 9 cînd începeau întîlnirile oficiale, seara după terminarea întîlnirilor creîndu-se aceeași situație.

Probleme de educație sportivă

Acest capitol este destinat antrenorilor, întrucît am avut prilejul să asistăm la o serie de aspecte cu care nu sîntem obișnuiți pe terenurile noastre. Desigur, problemele nu sînt majore, dar în afară că schimbă

atmosfera de concurs și antrenament, ni se par esențiale pentru pregătirea unui jucător pînă la nivel internațional și prezentarea lui pe marile terenuri ale lumii.

În esență ne referim la comportarea sportivilor (mai ales a celor cehoslovaci, dar și a altora ,inclusiv cei africani, selecționați din țări foarte depărtate și cu niveluri valorice eterogene) vizavi de oficialități și, concomitent, de adversari.

1. Este vorba, în primul rînd, de greșelile de arbitraj, care sînt inerente și chiar specifice oricărui concurs. Toți acești sportivi porneau de la două idei comune, și-anume : că o greșeală de arbitraj nu este generată de o intenție, și-apoi că aceasta nu poate contribui la schimbarea raportului de forțe valorice. De aceea, la orice minge însoțită de păreri contradictorii (accentuăm, în special sportivii cehoslovaci) sportivii nu schițau nici un gest, indiferent de decizia arbitrilor sau părerile spectatorilor. În situația în care se arbitrau singuri, iar părerile sportivilor erau diferite asupra unei mingi, așteptau în perfectă liniște arbitrul supervizor, a cărui decizie era considerată incontestabilă. Nu am văzut replici la deciziile arbitrului și cu atît mai puțin jucători însoțind arbitrul la locul litigiului și comentînd urma mingii.

2. Desigur, necesitatea refulării în momente de tensiune nervoasă constituie, mai ales pentru unele temperamente, o reacție fiziologică firească. Nu contestăm că am întîlnit-o și pe terenurile cehoslovace și poloneze, dar sub formă de monolog, autoadmonestare, fără aruncarea rachetei, fără a se adresa adversarului și cu atît mai puțin arbitrului și evident fără expresii triviale.

3. După fiecare antrenament sau întîlnire oficială în Cehoslovacia, cei doi sportivi care au jucat nu părăseau locul disputei înainte de a-și fi măturat terenul, fiecare o jumătate de teren, pentru a reduce munca amenajatorilor doar la marcarea liniilor. Nu putem explica dacă aceasta se datorește lipsei forței de muncă pentru amenajarea terenurilor sau necesității de a-și educa sportivii să-și îngrijească propriul teren și să ofere colegilor lor care vor juca în continuare condiții normale de joc, dar am observat că obiceiul este așa de puternic înrădăcinat, încît aproape instantaneu s-au adaptat la el și sportivii din celelalte țări și chiar din alte continente.

4. Spre deosebire de concursul de la Katowice unde, prin grija organizatorilor, fiecare teren era dotat permanent cu apă minerală, desigur numai pentru întîlnirile oficiale, în Cehoslovacia fiecare sportiv intra pe teren cu sticla de apă sau sucuri, prosoape, tricou de schimb, astfel că nu mai depindea de colegii săi sau de rudele care-l asistau din afara terenului. Nu am văzut nici un sportiv ieșind de pe teren sau cerînd apă în timpul întîlnirii în cutii de mingi, spectacol obișnuit pe terenurile noastre, din păcate la toate nivelurile valorice.

Ca să nu părăsim obiectivitatea afirmațiilor, facem precizarea că am văzut totuși o excepție, dezaprobată de altfel de toți oficialii și spectatorii cehoslovaci. Din păcate, este vorba tocmai de un sportiv considerat de mare perspectivă pentru tenisul cehoslovac, fostul vicecampion european la 14 ani P. Gazda, care în întîlnirea cu compatriotul sau Hovorka a infirmat toate observațiile noastre de la punctele 1 și 2.

El a oferit un „spectacol" considerat inedit pentru atmosfera cehoslovacă de tenis căruia i-a căzut victimă datorită teatrului de o neplăcută calitate, cu practicarea unui scenariu vast de nesportivitate, pierzînd întîlnirea după 4 mingi de meci, în fața unui jucător de o disciplină și un echilibru perfecte, pe care observatorul ITF, Barry Mills, l-a anticipat ca viitorul Lendl.

Observații privind abordarea competițiilor

Ne limităm desigur numai la cîteva aspecte pe care nu le mai întîlnim pe terenurile noastre, în ultimul timp, și-anume :

— Majoritatea jucătorilor, dar în special cei cehoslovaci, sovietici olandezi, greci și africani, făceau antrenamente zilnice în timpul concursului atît dimineața, între orele 6 și 9, cît și după susținerea întîlnirilor, indiferent dacă terminau ziua ca învingători sau ca învinși.

— Înainte de fiecare întîlnire oficială și chiar la intrarea pe teren la antrenamente, aceleași categorii de sportivi nominalizați mai sus făceau încălzire după un program complex, care după aprecierile noastre se întindea pe o durată de minum 15—20 minute, lucru pe care de asemenea nu-l întîlnim frecvent pe terenurile noastre.

— Nu am văzut mingi considerate, mai ales de sportivii cehoslovaci și sovietici, ca imposibil de returnat (inclusiv smashurile cu unghiuri mari care trimiteau mingea pe terenul alăturat) și la care acești sportivi să nu alerge și să încerce recuperarea lor, pînă la căderea a doua oară a mingii pe teren.

Ca o observație, credem că aceasta este rațiunea pentru care majoritatea sportivilor cehoslovaci, în general echipați foarte bine și cu pantofi din piele de la marile firme (loturile lor naționale sînt echipate de firma FILA) să-și înlocuiască pantofii pe teren cu unii din material textil de fabricație indigenă, cu mult mai ușori și flexibili, care le înlesnea mobilitate superioară.

Propuneri

Considerăm că orice participare la concursuri cu sportivi străini, dar mai ales cu cei din țările de vîrf în tenis (indiferent dacă aceste concursuri sînt organizate în țara noastră sau în străinătate) trebuie să constituie un inventar de învățăminte și concluzii, care să ridice teme ce necesită analize și să fie finalizate în propuneri materializate prin acțiuni concrete.

Astfel, credeam că sînt de luat în discuție următoarele propuneri :

1. Valorificarea intensivă a programului competițional din țările vecine, care include participare de înaltă ținută valorică (socotind Cehoslovacia și U.R.S.S. printre cele mai avansate țări din lume în tenis) *mai ales la juniori,* în sensul lărgirii participării sportivilor noștri prin relații de club, în afară celor 4 sportivi invitați prin protocolul dintre țara noastră și țările vecine.

Dăm exemplu concursul de la Katowice (Friendship Cup) unde au participat, în afară de lotul cehoslovac și lotul unui club din Ostrava cuprinzînd pe Biolkova care după două săptămîni cîștiga categoria 16 ani la Crystal Cup, învingînd în semifinală pe prima favorită, sportiva noastră Simona Petru, iar din partea U.R.S.S., lotul național și al

unui club din Riga. Același exemplu se poate da și de la Slovakia Cup și Crystal Cup, unde Olanda și Grecia au participat cu cîte două loturi din orașe diferite.

2. Organizarea unei mese rotunde, fie la nivelul federației, fie la nivelul Comisiei municipale de tenis București, în care antrenorul sau conducătorul care a însoțit lotul să expună concluziile sale privind concursul în speță, menționînd elemente comparative cu modul de comportare al sportivilor noștri, observații pe plan organizatoric, administrativ și tehnic și propuneri. Considerăm necesar ca și ceilalți antrenori și sportivi care nu au participat la acțiune să cunoască nivelul de participare și cel puțin elementele noi în condițiile de joc. Apreciem ca un punct de plecare în acest scop editarea „Anuarului F.R.T." cu toate rezultatele din străinătate ale sportivilor români, dar întîrzierea cu care apare (inclusiv aglomerarea de rezultate necomentate) diluează mult din eficiența unor concluzii. Deși cu noi au participat antrenori apreciați ca T. Miklo, C. Cosmescu și V. Novăceanu, despre care sîntem convinși că au tras concluzii competente, iar în alte concursuri alți antrenori, cel puțin la fel de experimentați, nu cunoaștem că cel puțin la nivelul secției sau sportivilor pe care îi îndrumă aceștia au organizat discuții, în scop didactic sau educativ.

3. Fiecare concurs, dar mai ales cele cu caracter național sau internațional, să fie organizat de o comisie de organizare (3—4 persoane) cu un director de concurs plus un aparat de arbitraj, dimensionat la minimum, dar distribuit cît mai eficient posibil.

4. La programarea întîlnirilor să se țină seama de dorințele sportivilor și specialiștilor de a viziona cît mai multe întîlniri, renunțîndu-se astfel la programarea mecanică a întîlnirilor (de exemplu, toate cele 4 întîlniri din sferturile de finală să nu fie programate simultan), ci eșalonat la cîteva ore diferență sau chiar în zile diferite. Insistăm cel mai mult la programarea întîlnirilor de simplu după-amiaza, așa cum se procedează pe toate marile terenuri din lume (inclusiv Wimbledon, Roland Garros, Flushing Meadow), din două rațiuni elementare, și-anume : popularizarea tenisului și respectul pentru spectatorii pasionați, care și-așa sînt pe cale de dispariție de pe terenurile noastre.

5. Acordarea priorității unui clasament cît mai valoros sportivilor noștri la categoria lor de vîrstă, prin participarea în primul rînd a acestora la concursurile vîrstei, care îi poate consacra și le poate deschide drumul pentru marile competiții de jocuri. Nu vrem să repetăm exemple cunoscute, dar ni se pare lipsit de simțul măsurii, ca în timp ce sportivii noștri sînt clasați la juniori pe locuri modeste (de la 150 în jos) să participe în aceeași perioadă cînd sînt astfel de concursuri de juniori la competiții de seniori, numai din dorința unui clasament bun la categoria maximă. Nu mai nominalizăm marile noastre sportive, care au cîștigat sau au fost prezente în finale sau semifinale la Wimbledon, Roland Garros și Forest Hills la vîrstele de 17—18 ani, în timp ce în prezent juniorii noștri cu pretenții, datorită lipsei unui clasament de jocuri ITF, nu sînt primiți la acest nivel competițional nici cel puțin în calificări. În schimb, ținem să reluăm exemplele pe care le-am văzut recent, cum sunt Dabrowski (Polonia), nr. 17 în lume la juniori, avînd 18 ani a participat totuși (și a cîștigat) la un concurs pe puncte ITF de juniori, aceeași situație repetîndu-se în Cehoslovacia cu Kodes, Hovorka și Trneni, care au jucat la vîrstele de 17 și 18 ani con-

cursurile lor de juniori, în timp ce la Praga se desfășura concursul internațional de seniori CEDOK OPEN pe puncte ATP.

Tot la acest capitol este imperios necesar să reamintim și de marii campioni ai lumii, Newcombe, Roche, Mulligan, McEnroe, Connors, Borg, Cris Evert, Martina Navratilova, Tracy Austin, Andreea Jaeger, care fiind în primele locuri ale clasamentului mondial de seniori cîștigau sau făceau finale în aceeași perioadă la concursurile de juniori din Circuitul Grand Slam.

Considerăm această concepție privind participarea juniorilor noștri fruntași la concursuri de seniori în dauna celor de juniori ca o îndrumare incompetentă, similară cu cea acordată unui elev foarte bun care nu are răbdare să-și termine liceul și dorește înscrierea direct în facultate și dacă s-ar putea direct în ultimii ani de studii. Acest aspect vădește, după părerea noastră, în primul rînd un control neconvingător al Colegiului central de antrenori, care avizează sentimental astfel de participări, dar mai ales despersonalizarea unor antrenori, care probabil nu fac față presiunilor unor conducători de cluburi sau părinți care-și doresc fără discernămînt sportivi de vîrste fragede în vîrful piramidei seniorilor, fără stagiul de acumulare de experiență și consacrare indispensabil.

Să nu uităm că, în esență, încurajarea acestei concepții conduce la deservicii directe prestigiului tenisului românesc peste hotare, care n-a mai văzut de cîțiva ani nici un junior pe locuri de frunte în marile competiții și în clasamentele mondiale.

Sperăm că aceste sumare observații și concluzii extrase din cele mai importante concursuri de juniori desfășurate sub egida Federației Internaționale de Tenis în țările vecine vor constitui începutul unor schimbări de experiență utile atît jucătorilor și antrenorilor participanți, cît mai ales celor de valoare apropiată care nu au prilejul să-și încerce forțele la nivel internațional, dar și unor organizatori de competiții din țara noastră, care cel puțin acum trebuie să renunțe la unele rețete vechi și ruginite și să se alinieze la cerințele tenisului practicat în prezent pe toate terenurile lumii.

Precizăm că invitația noastră nu se referă neapărat la deschiderea unui schimb de opinii prin revista E.F.S. sau Buletinul F.R. Tenis intitulat „TENIS", ci mai ales la acțiuni concrete care aduc cu siguranță cu mult mai multe servicii acestui sport îndrăgit în țara noastră și mai ales prestigiului tenisului românesc, care a ridicat timp de mulți ani drapelul tricolor pe cele mai înalte trepte ale ierarhiei mondiale, pe cele mai renumite terenuri din lume.

G. SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Enseignements tirés des concours internationaux de juniors du calendrier mondial de tennis

Les auteurs ont étudié les compétitions internationales des juniors les plus importantes de 1989 et ils exposent dans ce article des observation et des conclusions qu'ils considèrent un utile échange d'expérience pour tous les techniciens du tennis. Ils présentent premièrement les competitions analysées : „Friendship Cup" — Kattovice (Pologne), „Slovakia Cup" — Bratislava (Tchécoslovaquie) et „Crystal Cup" — Houstka

(Tchécoslovaquie), les résultats détaillés de chaque épreuve et les appréciations sur le style et la force des vainqueurs. Un chapitre séparé se réfère à l'évolution et les résultats obtenus par les jeunes tennismen roumains qui ont participé à ces trois tournois et les enseignements que doivent tirer tous les techniciens travaillant avec les juniors, en vue d'obtenir à l'avenir de meilleurs résultats. Les auteurs accordent une importance toute particulière à la présence des juniors roumains à plusieurs tournées internationales de grande valeur, dont ils ont tiré un bon profit.

G. SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Lessons Learned from World Junior International Tennis Competitions

On the basis of the most important 1989 world junior tennis competitions, the authors make a number of most useful remarks and draw interesting conclusions considered to be a contribution to pooling experience in lawn tennis. First they describe and examine the competitions "Friendship Cup" (Kattowice — Poland); "Slovakia Cup" (Bratislava — Czechoslovakia) and "Crystal Cup" (Houstka — Czechoslovakia) — and then comment on each event in part. A chapter apart is devoted to the evolution of and results obtained by the Romanian participants in the events with emphasis placed on the lessons that are to be learned by all the technicians working with juniors and wishing them to obtain better and better results. Stress is laid on the performance of international-level Romanian tennis players and on what they have had still to learn.

AL VIII-LEA CONGRES BALCANIC DE MEDICINĂ SPORTIVĂ

Orașul Nicosia a găzduit în zilele de 17—19.XI.1989 lucrările celui de al VIII-lea Congres balcanic de medicină sportivă, manifestare științifică organizată de Asociația Balcanică de Medicină Sportivă cu sprijinul Societății de medicină sportivă din Cipru.

Tematica congresului a cuprins următoarele : Medicina sportivă la copii ; — Medicina sportivă la sportivii de performanță ; — Medicina sportivă la nesportivi (sport de masă) ; Medicina fizică în recuperarea traumatismelor sportive ; Masă rotundă „Dopingul în sport".

Peste 200 participanți, reprezentînd 14 țări (menționăm că organizatorii au invitat o serie de specialiști din afara țărilor balcanice), au dezbătut timp de 3 zile temele de mai sus (rapoarte, comunicări libere, discuții), reieșind o serie de concluzii, care merită a fi relevate, după cum urmează : medicina sportivă trebuie implicată la copii, nu numai la cei ce practică sportul (vezi selecția !), ci și la întreaga masă a acestei vîrste, care are nevoie de o îndrumare competentă, pentru asigurarea unei dezvoltări armonioase, multilaterale (psiho-fizice) ; pentru sportul de performanță medicina sportivă a devenit indispensabilă în următoarele momente : selecție ,dirijare științifică a procesului de antrenament, refacere dirijată după efort, pregătire biologică de concurs, recuperarea după traumatisme și îmbolnăviri ; pentru nesportivi, sportul de masă, medicina sportivă trebuie să alcătuiască programe adecvate pentru promovarea sănătății și să îndrume metodologic această practicare în forme variate ;aspectele de recuperare la sportivi, în special cele ale aparatului locomotor, au fost oglindite într-o serie de comunicări și rapoarte, accentîndu-se asupra cazurilor posibile de provocare sau de favorizare (vezi încălțămintea sportivă !) a traumatismelor, cît și asupra unor tehnici conservatoare de recuperare rapidă (crioterapia locală, terapia complexă antiinflamatorie-antialgică, locală și generală, atît prin mijloace fizicale, cît și medicamentoase, semnificația repausului segmentar etc. Masa rotundă privind dopingul a prilejuit o trecere în revistă a ultimelor măsuri adoptate de CIO în lupta anti-doping, secretarul FIMS, prof. dr. Eduardo De Rose participînd de altfel la conferința internațională asupra dopingului (Moscova, 9—10 X. 1989), care a constituit un nou moment de referință în această grandioasă companie.

Societatea de medicină sportivă din țara noastră a avut înscrise 5 lucrări din care au fost prezentate 3 de către medicii prezenți la acest congres (M. Ifrim, I. Drăgan, C. Ionescu „Studii privind valoarea predictivă a unor criterii genetice, antropologice, medico-sportive și neuropsihice, în selecție la înotători ; I. Drăgan, E. Cristea, V. Dinu, M. Mohora, E. Ploeșteanu, V. Stroescu „Studii privind efectele antioxidante ale seleniului la sportivi de performanță" ; A. Demeter și colab. „Influența selemite cu interes de cei prezenți.

Conf. dr. Ioan Drăgan
secretar Soc. Med. Sportivă, Expertiză,
Recuperare din USSM

FILE DE ISTORIE

DIN ISTORIA GÎNDIRII ŞI CREAŢIEI ŞTIINŢIFICE ŞI TEHNICE ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE
Direcţia de educaţie fizică şi sport — Bucureşti

V. APOGEUL — GRECIA ANTICA

Încă în epoca clasică cooperarea gimnasticii cu celelalte ştiinţe ale vieţii (sau ale naturii) devenise o necesitate. Tot de atunci, dar mai cu seamă în epocile care au urmat — elenistică şi romană — dezbaterile asupra obiectului ei de studiu (omul capabil de exerciţiu fizic şi mişcare, precum şi de performanţe care să îi aducă gloria) au răpit mult timp filosofilor. Gînditorii greci ai perioadei clasice — ale căror reflecţii rămîn valabile şi azi în bună parte — sînt totuşi primii care au încercat să dea o explicaţie raţională gimnasticii, inclusă fără nici o reţinere în sistemul de educaţie şi cultură al timpului.

Întrucît pînă la Socrate, „cea mai mare figură a istoriei gîndirii greceşti" (Léon Robin), creaţia ştiinţifică a acestui popor nu îşi delimitase domeniul „faţă de cel al gîndirii filosofice" [1]), vom parcurge şi noi cîteva dintre reflecţiile lor, unele din ele celebre. Căci numai datorită reflecţiilor celor ce se ocupau de ştiinţă — în primul rînd filosofii — gimnastica a fost ajutată să se descopere şi să se studieze pe sine, să îşi menţină identitatea şi metodele specifice de cercetare. Pe de altă parte, numai prin strîngerea legăturilor ei cu alte ştiinţe (nu neapărat medicina sau igiena) au fost posibile marile performanţe olimpice şi interolimpice, precum şi progresele tehnico-materiale, stimularea şi modernizarea vieţii sportive a acelor popoare cu care grecii au venit în contact ş.a.m.d.

Dar pînă atunci, pînă la realizarea acelei interdisciplinarităţi, gimnastica vremii continua să ofere cetăţeanului sănătate trupească, bărbăţie, forţă, frumuseţe, curaj, energie, dezvoltare proporţională etc., într-un cuvînt, a r m o n i e. Paralel cu acestea, sistemul grecesc de paideia preconiza iniţierea tînărului „în filosofie şi în artele libere, care dezvoltă însuşirile spirituale, egale cu cele fizice" [2]).

Primul în antichitate care a studiat în paideia atît fundamentele, cît şi efectele fiziologice şi psihologice ale mişcărilor, a căror origine el o găsea în impulsurile naturale ale omului, şi nu în mituri (cum credea Filostrat, de pildă), a fost Platon.

În **Legile** sale, dar mai ales în **Republica** — operă considerată de Marx o idealizare ateniană a sistemului de caste egiptean —, Platon, contrar părerii medicilor, susţinea că gimnastica nu trebuie să aibă în vedere doar sănătatea, ci şi celelalte însuşiri care îl apropie pe cetăţean de perfecţiune.

În **Gorgias** el distingea trei feluri de gimnastică : 1) de antrenament a atleţilor profesionişti, pe care o dezaprobă şi o respinge ; 2) educativă a tinerimii, completată cu instrucţia cuvenită, pe care o încorpo-

rează în Republica sa ; 3) gimnastica prin excelenţă, cea mai răspîndită şi mai importantă pentru marele public, pe care o pune în paralel cu medicina [3]).

Gimnastica era numită de Platon **sophia** şi considerată indispensabilă educaţiei şi pregătirii multilaterale a cetăţenilor (inclusiv a femeilor) Republicii sale. Atunci cînd îi invita pe aceştia „să ajungă a **cunoaşte** (subl. n.) cît sînt de preţioase sănătatea şi prosperitatea corpului", cunoaştere ce presupunea şi trecerea, efectivă, a organismului prin mişcare, prin exerciţii şi eforturi raţionale, Platon anunţa de fapt însuşi conceptul de **cultură fizică.**

În alte dialoguri el mai arăta că cel care practică gimnastica „trebuie să ţină seama nu numai de lauda, critica şi judecata aceluia care este medic sau pedotrib, să se antreneze şi chiar să mănînce şi să bea numai după sfatul cunoscătorului şi specialistului, şi nu după al tuturor celorlalţi" **(Criton, 47 b-c). Poate că ştiinţa gimnasticii, respectiv a educaţiei fizice şi a antrenamentului din antichitate, îşi are sorgintea tocmai în această conjuncţie pusă între pedotrib şi medic, între sport şi medicină.** Şi aceasta nu pentru „medicinizarea" experienţei practicii, nu pentru a spori sau întări încrederea societăţii sclavagiste în efectele gimnasticii, cît din necesitatea creşterii competenţei ambelor activităţi chemate deopotrivă să coopereze pentru a depăşi astfel împreună eventualele stări preştiinţifice.

La Platon ,la acest mare reformator în materie de gimnastică, apar, întîia oară, noţiunile de antrenament, gimnast, specialist în antrenarea atleţilor, ambidextrie, raţionalizarea alimentaţiei şi a exerciţiilor în vederea dobîndirii puterii fizice etc. **(Republica, III, XV, 410 b).** El este, de altfel, unul dintre primii care au pus bazele ştiinţifice ale problemelor de pedagogie privitoare la gimnastică. În cîmpul acestei activităţi — practică şi teorie — el a inclus şi alimentaţia raţională, băile, masajul, odihna etc., elemente care pînă atunci erau incluse în terapeutică. [4])

În **Alcibiade** (107 c — 108 b) Platon a dezvoltat mai larg ideea competenţei profesionale, a pregătirii după regulile şi normele ştiinţei gimnasticii, a criteriilor de selecţie pe care gimnastul trebuie să le aibă în vedere atunci cînd s-ar afla în postura de a sfătui **„cu cine** să facă exerciţii de lupte şi cu cine nu, **cînd** anume şi **în ce fel"** (subl. n.), detaliind că antrenamentul cu asemenea exerciţii trebuie efectuat „tocmai cu aceia care sînt mai potriviţi" pentru lupte, la vîrsta cea mai indicată şi după legile „mai-binelui" — expresie ce sugera „ceea ce este întru totul corect".

Idei asemănătoare, însoţite de unele sfaturi tehnice şi tactice, cuprind şi **Tratatul despre echitaţie** (I, 1) şi **Tratatul despre vînătoare** (I, 18) ale lui Xenofon (422—359(355) [5]) — un mare iubitor al gimnasticii şi mai ales al călăriei şi vînătorii, de care s-a ocupat vreme de 20 de ani, precum şi un atlet complet, un pentatlonist excelent, învingător la a 59-a ediţie a Jocurilor, cîntat de Pindar în odele sale.

Dar, primul în istoria universală care a văzut în educaţia fizică într-adevăr o ştiinţă care se ocupă de un aspect particular al realităţii a fost Aristotel. În opoziţie cu maestrul său Platon, care includea în conceptul de filosofie toate celelalte ştiinţe, Aristotel definea gimnastica **„ştiinţa care studiază ce exerciţii convin majorităţii — şi dacă este posibil tuturor cetăţenilor — şi ce nu sau numai atleţilor" (Politica, 1,** 134, 2b).

Din celebra definiție aristotelică rezultă că exercițiile fizice, jocurile și celelalte mijloace pe care știința gimnasticii (sau arta antrenamentului în acest caz) le compune într-un anume fel, nu acționează asupra organismului individului sau majorității decît prin forțele pe care le naște în ele această alcătuire, această compoziție. Cum forțele respective nu sînt sesizabile, simțurile noastre neputînd percepe decît acțiunile care rezultă din ele, înseamnă că exercițiile fizice devin ceea ce sînt sau prin amestecul complex din care sînt alcătuite, sau prin forța prin care își exercită acțiunea. De fapt, Aristotel este cel care a înscris „știința exercițiilor corporale", căreia i-a acordat un spațiu larg în **Politica,** între științele care reușeau „a cuprinde complet o ordine întreagă de fapte" și „a studia fără excepție tot ce se referă la obiectul său special" (C. VI (IV), Cap. I, par. 1).

Asemenea reflecții, definiții de acest fel, nemaiîntîlnite în antichitate, nu puteau proveni decît de la celebrul filosof din Stagira, apreciat de Marx ca „cel mai mare gînditor al antichității".

La filosoful grec apar noțiunile de măiestrie, vigoare — proprii atletului de profesie —, precum și gruparea exercițiilor după vîrstă, constituție și temperament sau după criteriul dezvoltării calităților fizice, a forței în principal, și numai datorită lui s-a înstăpînit în istorie principiul potrivit căruia corpul trebuie format înaintea spiritului, iar deprinderile înaintea rațiunii **(Politica,** C. V., Cap. III, par. 3).

Cu Aristotel începem să surprindem de fapt istoria viitorului științei gimnasticii (sportului), el fiind acela care îi remarcă trăsăturile și aspectele nu numai cum apar ele astăzi, ci și cum vor fi. Fără să-și fi propus, Aristotel a făcut o demonstrație împotriva a tot ceea ce realizase pînă la el Orientul în acele aspecte ale științei gimnasticii pe care le cultivase mai mult. El credea în puterea infinită a gimnasticii în care vedea o știință cu adevărat împlinită, care îmbină practica și știința medicală cu interpretările filosofice ale stării sănătății.

Aristotel laudă eforturile altor popoare de a se fi înălțat prin exerciții, cum aveau să o facă și geto-dacii prin înțelepciunea regelui lor Burebista, arătînd, de pildă, că pricina pierderii întîietății lacedemonienilor în gimnastică și luptă asupra altor popoare a constat în aceea că superioritatea lor se baza „nu atît pe educarea tinerimii, cît pe ignoranța adversarilor lor în gimnastică" (Politica, C. V, Cap. III, par. 3—4 ; 6—7).

Ca și Platon, el dezvoltă ideea competenței gimnastului, a maestrului, dar, spre deosebire de profesorul său, Stagiritul folosește în argumentație exemple elocvente din trecutul Jocurilor Olimpice. „Dacă pentru cineva e mult a consuma zece funți și doi funți puțin, scria el în **Etica Nicomachică** (II, 1106, b), maestrul de luptă nu va prescrie șase. Căci și aceasta este poate pentru cel ce ar fi să le consume mult sau puțin, puțin pentru un Milon, mult pentru un începător în exerciții. Același lucru e valabil pentru întrecerea la alergare și la trîntă. Așadar, orice cunoscător evită exagerarea și insuficiența și caută să aleagă mijlocul ; nu mijlocul după obiect, ci mijlocul pentru noi."

În exercițiile gimnastice, mai sublinia el, „trebuie să se separe vîrstele deosebite. Cîțiva maeștri vor asista la Jocurile tinerimii, după cum oamenii maturi se vor duce cîteodată să asiste la acelea ale maeștrilor..."

Principiul îngreuierii gradate a efortului, al respectării particularităţilor fiecărei vîrste este întîlnit şi în **Politica** (C. V(VII), Cap. XI, 2), unde observaţia că „la Jocurile Olimpice deabia dacă doi sau trei învingători, încoronaţi în copilăria lor, au obţinut mai tîrziu (victoria) într-o vîrstă matură" este folosită de Aristotel drept argument solid pentru a susţine că oboseala violentă, ca urmare a exerciţiilor fizice (a celor de forţă mai ales) practicate de la o vîrstă timpurie ar împiedica creşterea, cît şi apariţia performanţelor ulterioare, la care se va putea trece abia după adolescenţă.

Este nu numai plăcut, dar **este şi un titlu de glorie pentru istoria universală a ştiinţei sportului să poată consemna astfel de adevăruri rostite de creatorul logicii în filozofia antică.**

Studiile şi cercetările interdisciplinare elaborate ulterior, pătrunzînd mai mult sau mai puţin în intimitatea proceselor biologice şi psihologice, pentru a releva şi motiva necesitatea dozării raţionale a eforturilor fizice prin prisma legilor specifice vîrstelor sportivilor integraţi în activitatea de instrucţie şi educaţia [6], nu pot să evite fără a repeta, adevărurile la care a ajuns încă Aristotel, preocupat pînă şi de poziţia optimă şiaspectul plăcut al edificiilor sportive.

Accentul pus în epoca sa pe creşterea competenţei, pe căutarea unor metode cît mai adecvate pentru îmbunătăţirea performanţei, pentru cît mai bine, cît mai sus şi cît mai repede — astăzi deviza olimpică — este ilustrat îndeosebi în procesul de pregătire şi concurs în probele atletice ale vremii.

Desenele de pe vasele greceşti, lucrările de artă cît şi lucrările de istorie ne înfăţişează tehnici perfecte de aruncare a discului („Discobolul") şi suliţei, de alergare în cursele de fond, cu coatele lipite pe lîngă cutia toracică spre a modera debitul respiraţiei, de săritură în lungime (tehnică fără de care Phayllos din Crotona nu ar fi putut sări 55 de picioare, echivalentul a 17 m, performanţă de nivel mondial la triplu-salt) ş.a.m.d.

Mărirea continuă a efortului din pregătire şi a timpului de antrenament pînă la zece luni pe an, în anul preolimpic, dintre care una, dinaintea Jocurilor, în oraşul vecin Elis (capitala Elidei) unde se desfăşurau şi examene medico-sportive complexe, controale ale vîrstei, sexului, etniei, reputaţiei sociale şi morale etc., în vederea înscrierii participanţilor pe lista definitivă de concurs, pe probe, categorii de vîrstă, dar nu şi de greutate, creşteri şi exigenţe datorate faptului că întrecerea semenului, stabilirea învingătorului deveneau tot mai greu de realizat, constituie un proces din care au izvorît pagini celebre pentru istoria universală a ştiinţei sportului antic.

BIBLIOGRAFIE

1. Ovidiu Drîmba, *Istoria culturii şi civilizaţiei*, 1, Ed. Ştiinţifică şi enciclopedică, 1985, p. 611.
2. Constantin Kiriţescu, *Palestrica*, Ed. U.C.F.S., 1965, p. 90.
3. Ştefan Bezdechi, *Sportul la eleni*, Cartea Românească, Cluj, (1930), p. 12.
4. C. Kiriţescu, op. cit., p. 92.
5. Xenofon, Anabasis, Traducere, studiu introductiv, rezumate şi note de Maria Marinescu-Himu, Ed. Ştiinţifică, 1964.
6. N. N. Ceauşescu, *Pedagogia educaţie fizice şi sportului*, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1976, p. 10—11.

N. POSTOLACHE : Aspects de l'histoire de la pensée et de la création scientifique et technique dans le domaine de l'éducation physique et du sport

Dans ce 5e chapitre de sa série, consacré aux réalisations de la Grèce antique, l'auteur affirme que la gymnastique a été aidée à se découvrir et à s'étudier elle-même, en maintenant son identité et ses méthodes spécifiques de recherche. Cette discipline a joué un immense rôle en affermissant la santé du corps, le courage, la force, la beauté, le développement harmonieux. Lo gymnastique était divisée en trois catégories d'entraînement : à caractère éducatif, la gymnastique proprement-dite — la plus usuelle et importante pour le grand public — et la gymnastique médicale. On connaît également le Traité d'équitation et le Traité de chasse qui indiquent la pratique d'autres sports de grande utilité pour la santé physique des hommes. Les dessins des vases grecs, les ouvrages d'art et d'histoire constituent des preuves de la pratique du lancement du disque et du javelot, de courses de fond.

N. POSTOLACHE : On Scientific and Technical Thinking and Creativity in the Sphere of Physical Education and Sports

In this fifth chapter of his study devoted to the achievements in ancient Greece, the author emphasizes how gymnastics was helped to discover and study itself, while maintaining its own identity and specific research methods. Gymnasticshas always played an immensely great role in ensuring health, strength, courage, beauty and a judiciously balanced development. Gymnastics was divided into three categories : for training purposes ; of an educational character ; and gymnastics as such, widely spread and most important for the general public, placed on the same footing as medicine. The author also touches on the well-known Treatise on Equitation and Treatise on Hunting, which point to the fact that other sports, too, were practised, which were useful to maintaining man's good health condition. Some of the drawings on Greek pottery, works of art or monuments also bear witness to the practising of discus and javelin throwing, and races, as widespread as the other above-mentioned branches of sports.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri .Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menținerea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

ELENA FIREA, A. GAGEA: Der „MYL" Koordinierungstest in Körpererziehung und Sport . . 1

M. STAN: Biomechanisches Studium über die Schiessposition in den Pistolenwettbewerben — vorbereitende Übungen . . 5

A. GAGEA, L. V. DIMITRIU, CORNELIA BOTA, MARIANA COMAN: Aspekte der klino-orthostatischen und ortho-klinostatischen Herzreflexe in Verbindung mit der körperlichen Belastung 12

GRAȚIELA VIJIALA, MIA LAMOR, GEORGIANA PATZAICHIN: Die Bedeutung der Dopingkontrolle in Zusammenhang mit dem Missbrauch von Medikamenten im Sport . . . 18

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

G. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU: Beiträge zur Ausarbeitung des Weitspringerausbildungsmodells (III) 22

* * *: Die Thematik des Fussballehrplans für Kinder . . 30

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWISEN

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA: Medizinisch-organisatorische Aspekte eines Schulsportclubs (I) 37

F. ILNITCHI: Einsichten zur Optimisierung des Evidenzsystems in der Schulkörpererziehung . 45

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

G. SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU: Einige Erfahrungen hervorgegangen aus den jumoren wett kampfen des internationalen Terminkalenders in Tennis 50

I. DRĂGAN: Der 8. Balkankongress in Sportmedizin . . 59

GESCHICHTSBLÄTTER

N. POSTOLACHE: Aus der Geschichte des Denkens und wissenschaftlichtechnischen Schaffens im Bereich der Körpererizehung und des Sportes . . 60

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

ЕЛЕНА ФИРЯ, А. ГАДЖА: Тест „МУЛ" для координации в физическом воспитании и спорте . . 1

М. СТАН: Биомеханическое исследование стойки в упражнениях по стрельбе из пистолета. Подготовительные упражнения . . ? . 5

А. ГАДЖА, Л. В. ДИМИТРИУ, КОРНЕЛИЯ БОТА, МАРИАНА КОМАН: Аспекты сердечных клино-ортостатических и ортоклиностатических рефлексов, связанных с физическим усилием 12

ГРАЦИЕЛА ВЫЖИАЛА, МИА ЛАМОР, ДЖОРДЖИАНА ПАЦАЙКИН: Влияние антидопингового контроля на злоупотребление лекарственных препаратов в спорте 18

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Г. ГЫРЛЯНУ, РОДИКА ГЫРЛЯНУ: К разработке моделя подготовки прыгуна в длину (III) 22

* * *: Тематика программы по футболу для детей 30

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

ЕЛЕНА НЯГОЕ, В. КЫРСТОЧА: Медико-организационные аспекты одного школьного спортивного клуба (I) 37

Ф. ИЛЬНИЦКИЙ: Размышления об оптимизации системы учета в школьном физическом воспитании и спорте 45

Г. СЛАПЧУ: Некоторые итоги соревнований по теннису среди юношей из мирового календаря 50

И. ДРАГАН: VIII Балканский конгресс по спортивной медицине . 59

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Из истории научного мышления и технического творчества в области физического воспитания и спорта 60

Tipografia Universul c. 2071

41 404

Lei 10

FŐISKOLA TESTNEVELÉSI

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

3
1990

REVISTA TEORETICĂ ȘI METODICĂ

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, NR. 3, MARTIE 1990
REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ

CUPRINS

N. BAIASU : Profesorul general Virgil I. Bădulescu 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL IN ÎNVĂȚĂMINT

V. FARCAȘ : Contibuții la depistarea și corectarea principalelor deficiențe fizice la copilul oligofren din clasele II—IV 19

TEHNICĂ — METODICA — ANTRENAMENT

* * * : Tematica programei de fotbal pentru copii și juniori (II) 26

N. TÂRCHILĂ : Unele constatări despre desfășurarea actuală a jocului de volei . . . 39

O. LUPEI : Instruirea copiilor și juniorilor în oină 42

OPINII — CONSULTAȚII

VIRGINIA PARASCHIV, IRINEL ȘOPTERIAN : Selecția pentru sportul de înaltă performanță 49

SPORT — RECREAȚIE — SANĂTATE

* * * : Complexe de dezvoltare fizică generală pentru toate grupele de copii (II) 55

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București. Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon :11 14 03. Costul unui abonament pe un an 120 lei.
Abonamentele pentru străinătate prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—291.
Telex 10376 presfir București

PROFESORUL GENERAL VIRGIL I. BĂDULESCU

A. DATE BIOGRAFICE

— Născut la 6 octombrie 1882, în Călărași (Ialomița), unde a făcut și școala primară, pe care a terminat-o în 1893.

— Absolvent al Liceului Militar din Iași, în 1900 și al Școlii de Ofițeri de la Engers (pe Rhin, în Germania) în anul 1902.

— La 27 ianuarie 1902 a fost făcut sublocotenent.

— Din 1903—1910 a fost instructor la Batalionul 2 Vînători, la Batalionul 3 Vînători și la Școala Militară de Infanterie din București.

— Între anii 1910—1913 a fost trimis de Ministerul de Război în Suedia pentru a urma cursurile Institutului Regal, Central de Gimnastică, din Stockholm.

— Din noiembrie 1913—1916 a fost detașat la Colegiul Militar de la Mănăstirea Dealu, din Tîrgoviște, pentru a conduce pregătirea fizică a elevilor, prin mijloacele educației fizice.

— 1916—1918, în timpul primului război mondial, pentru întregirea țării, organizează și conduce în luptă primul Batalion de Vînători de Munte, cu care a participat la acțiunile de la Coșna, Cireșoaia, Oituz și Tîrgu Ocna, pentru care a fost decorat cu „Ordinul Mihai Viteazu", clasa a III-a.

— Din 1919—1922 i s-a încredințat conducerea Biroului Educației din cadrul Marelui Stat Major.

— În 1921 scoate prima revistă românească pentru educația fizică, intitulată „Izvor de Energie", patronată de Ministerul de Război.

— În primăvara anului 1922 întemeiază Oficiul Național de Educație Fizică, iar în toamna aceluiași an Institutul Național de Educație Fizică, împreună cu Institutul Militar de Educație Fizică.

— Din 1922—1929 a fost directorul I.N.E.F. și al I.S.E.F. din 1929—1930.

— În 1923 scoate Revista „Buletinul Educației Fizice", editată de Oficiul Național de Educație Fizică, revistă care va apărea pînă în anul 1935.

— La 9 mai 1926 inaugurează deschiderea și darea în folosință a „STADIONULUI O.N.E.F.," primul stadion din țara noastră, construit cu studenții și cadrele didactice de la I.N.E.F., împreună cu ofițerii de la I.M.E.F. și ostașii puși la dispoziție de către ministrul de război, generalul George Mărdărescu.

— În toamna aceluiași an, 1926, a fost dat în folosință Căminul studentelor, pe care l-a construit cu sprijinul Băncii Naționale a României.

— Între 1927 și 1929 a construit pavilionul central al Complexului Sportiv de la Eforie.

— În 1932 inaugurează bazinul de înot de la Eforie, construit pe malul mării și prevăzut cu platformă mobilă, cu trambulină pentru sărituri în apă.

— La 10 mai 1933 a fost înaintat la gradul de general.

— În vara anului 1934 a inaugurat Poligonul de tir de la Eforie.

— Tot în anul 1934 au fost terminate lucrările pentru construirea tribunei principale (prevăzută cu o frumoasă și impunătoare copertină). la Stadionul O.N.E.F., stadion care a fost desființat în anul 1988.

— În 1935 a fost dat în folosință Poligonul O.N.E.F., din Capitală, împreună cu cazinoul pentru studenți.

— O dată cu înființarea U.F.S.R., în 1935, este cooptat ca membru în Comitetul de conducere al acestei noi instituții pentru conducerea activității sportive din România.

— În toamna anului 1940 s-a pensionat de la conducerea Catedrei de Gimnastică a A.N.E.F.

Educație fizică și sport, nr. 3 1990, pag. 1

— La 14 decembrie 1942 a fost ales cu unanimitate președinte la Consiliul O.S.P.
— La 27 decembrie 1944 s-a stins, prea de vreme, din viață, la vîrsta de 62 de ani.

B. PREGĂTIRE ȘI REALIZĂRI

Generalul *Virgil I. Bădulescu* s-a născut la 6 octombrie 1882, în Călărași (Ialomița), părinții fiindu-i de origine din Ardeal, care în timpul domnitorului I.Al. Cuza au venit în Țara Românească și s-au așezat în cîmpia ialomițeană, ocupîndu-se cu păstoritul.

După terminarea școlii primare, pe care a făcut-o la Călărași, părinții, dorind să-l facă ofițer, l-au trimis să se înscrie la Liceul Militar din Iași, unde a reușit și pe care l-a absolvit în 1900.

Avîndu-se în vedere excepționala sa pregătire, de care a dat dovadă pe întreaga perioadă cît a urmat cursurile Liceului Militar din Iași, în urma unui examen special a fost selecționat și trimis de Ministerul de Război, în Germania, să urmeze cursurile Școlii de ofițeri de la Engers (pe Rhin), unde s-a pregătit doi ani (un an și-a făcut stagiul într-un regiment de infanterie).

La 27 ianuarie 1902 a obținut gradul de sublocotenent și în noiembrie 1903 s-a întors în țară.

Între anii 1903 și 1910 a activat ca ofițer instructor la Batalionul 2 și 9 Vînători și la Școala de Ofițeri de Infanterie.

Interesîndu-l problema aplicării activității de educație fizică în armată și în școală, face cerere, la Ministerul de Război, să fie trimis, pentru documentare, să urmeze cursurile Institutului Regal. Central de Gimnastică, din Stockholm (Suedia) și astfel, între anii 1910 și 1913 se găsește la pregătire în țara respectivă.

La Stockholm muncește cu rîvnă, pentru a se pregăti cît mai temeinic, frecventînd, cu regularitate, toate cursurile teoretice, unde se preda : anatomia, fiziologia, psihologia, pedagogia, igiena, gimnastica pedagogică și medicală, precum și cursurile practice în care intrau : gimnastica, atletismul, jocurile (sportive și educative) și diferite sporturi (scrimă, înot, tir, ski și altele).

A participat la seminarul de practică pedagogică și a făcut aplicații la Regimentul de Gardă din Stockholm, în cee a ce privește activitatea de educație fizică.

În timpul anilor de studii din Suedia, în anul 1911, de la 9 iunie pînă la 18 august, a frecventat cursul de pregătire al conducătorilor de jocuri, ce s-a ținut la Centrul de Pedagogie pentru jocurile de mișcare de la Näas.

Toată această intensă activitate de pregătire și de informație în specialitate va fi valorificată, cînd se va întoarce în țară.

În anul 1913 venind în țară, a primit misiunea să organizeze și să conducă activitatea de educație fizică, la Colegiul Militar de la Mănăstirea Dealu din Tîrgoviște, unde a activat pînă în anul 1916, cînd s-a declanșat primul război mondial.

Activitatea desfășurată în cadrul Colegiului Militar-Mănăstirea Dealu a constituit prima etapă de experimentare și verificare a cunoștințelor dobîndite la Institutul Regal, Central din Stockholm.

În perioada primului război mondial, din 1916—1918, a primit ordin din partea comandamentului militar al armatei din Moldova să organizeze noi unități de luptă, din ostașii răzleți de unitățile lor. Cu această ocazie organizează primul batalion de „Vînători de Munte", unde a aplicat, cu succes, principiile educației fizice la pregătirea de război a ostașilor.

Cu unitatea pe care a organizat-o, a instruit-o și a condus-o în lupte, a obținut în bătălia de la Tîrgu-Ocna, la 1 iulie 1916, o victorie răsunătoare asupra inamicului, reușind să-l dezorganizeze și să captureze o brigadă austriacă, formată din două regimente de infanterie, un regiment de dragoni și o companie de mitraliere, într-un timp record, 25 de minute, cu pierderi minime : 22 de soldați răniți și un sergent mort.

Pentru frumoasele lor fapte de arme, atît Batalionul de Vînători de Munte, cît și comandantul lor, pe atunci, maiorul Virgil I. Bădulescu, au primit cea mai înaltă decorație de război : „Crucea de cavaler Ordinului Mihai Viteazu".

Unitatea de Vînători de Munte pe care a înființat-o a constituit pentru comandantul ei al doilea cîmp de experiență cu privire la aplicarea mijloacelor educației fizice la pregătirea fizică a ostașilor, care să fie capabili de luptă și de apărare.

După terminarea războiului, între anii 1919 și 1922, în urma rezultatelor dobîndite cu Batalionul de Vînători de Munte, a fost chemat să organizeze și să conducă „Biroul Educației", din cadrul Marelui Stat Major al Armatei.

În această funcție (înconjurîndu-se de o serie de oameni inimoși — ofițeri și civili), prin studii, memorii, conferințe și publicații înființate, intensifică munca de propagandă, căutînd să capteze interesul opiniei publice pentru problema organizării educației fizice în țara noastră.

Ca mijloc de propagandă, în 1921 scoate prima revistă pentru educația fizică, intitulată *„Izvor de energie"*.

Tot în această perioadă, din luna septembrie 1921 și pînă în ianuarie 1922, întocmește primul proiect de lege pentru educația fizică și pregătirea militară de la noi din țară. Proiectul

respectiv de lege a fost aprobat de Marele Stat Major al Armatei și a fost predat Ministerului de Război, spre a fi înmînat Parlamentului, pentru votare, o dată cu legea de organizare a armatei.

Din anul 1922 trece la organizarea primului for de îndrumare, conducere și propagandă pentru activitatea de educație fizică din România, pe care îl intitulează : *„Oficiul Național de Educație Fizică"* (O.N.E.F.), menit să asigure și baza materială necesară desfășurării acestei activități.

În toamna anului 1922, după multe eforturi, reușește să înființeze : *„Institutul Național de Educație Fizică* (I.N.E.F.) — prima instituție de învățămînt universitar, pentru formarea cadrelor didactice, care vor activa în învățămîntul public — ,iar pentru armată înființează, în același timp, *„Institutul Militar de Educație Fizică"* (I.M.E.F.) ce vor funcționa la un loc cu institutul civil.

Ca organ de propagandă scoate, în 1923, revista intitulată : *„Buletinul educației fizice"*, care va dăinui pînă în 1935, cînd O.N.E.F. se transformă în *Uniunea Federațiilor Sportive din România* (U.F.S.R.).

Din anul 1922 și pînă în 1940 — cînd a ieșit la pensie — ,în calitate de director general al O.N.E.F. (pînă în 1935), director al celor două Institute de Educație Fizică (pînă în 1930), ca profesor șef de catedră la gimnastică, profesor de istorie și organizarea educației fizice la institutele amintite — pînă la formarea unor noi cadre — a continuat să muncească neobosit pentru înzestrarea materială a instituțiilor înființate, pentru creșterea și afirmarea lor pe plan național și internațional.

Aceasta este perioada cea mai fecundă a vieții sale, în domeniul nostru de activitate, lăsînd moștenire, pentru posteritate, întreaga sa operă, pentru reușita căreia, spre binele poporului și al țării, și-a închinat întreaga sa ființă și după ce a ieșit la pensie.

În anul 1942, la 14 decembrie, ca o răsplată a muncii depuse pe tărîmul educației fizice, a fost ales, în unanimitate, *președintele Consiliului O.S.P.*

La 27 decembrie 1944 se stinge din viață, lăsînd în urma sa un drum luminos, pentru activitatea pe care a iubit-o și a îndrumat-o, cu nețărmurită dragoste și pricepere, încredințînd promoțiilor de absolvenți ai *Institutului de Educație Fizică* (pe care l-a înființat) testamentul de a făuri, mai departe, viitorul de aur al activității de educație fizică și sport, din țara noastră, chezășie a sănătății și a afirmării poporului român.

Nu dorim să vă obosim cu prea multă vorbărie. Opera întreprinsă de generalul *Virgil Bădulescu* în domeniul educației fizice, luminează și dăinuiește prin ea însăși.

Numai niște indivizi lipsiți de omenie, de caracter și fără garanție morală (Egon Horn, I. Siclovan și alții) care nu le-au cunoscut îndeajuns și nu au fost în stare să înțeleagă și să aprecieze ceea ce singur a înfăptuit, au încercat să denigreze activitatea și personalitatea acestui om, care și-a închinat întreaga ființă și munca de o viață pe altarul patriei și al neamului nostru.

Pentru a fi apreciat la justa sa valoare, vom prezenta cîteva dintre realizările mai de seamă ale generalului *Virgil I. Bădulescu* :

— experimentarea aplicării educației fizice raționale în școală, în urma numirii sale, după întoarcerea de la Stockholm, din 1913—1916 ca profesor și ofițer instructor la Colegiul Militar de la Mînăstirea Dealu, din Tîrgoviște ;

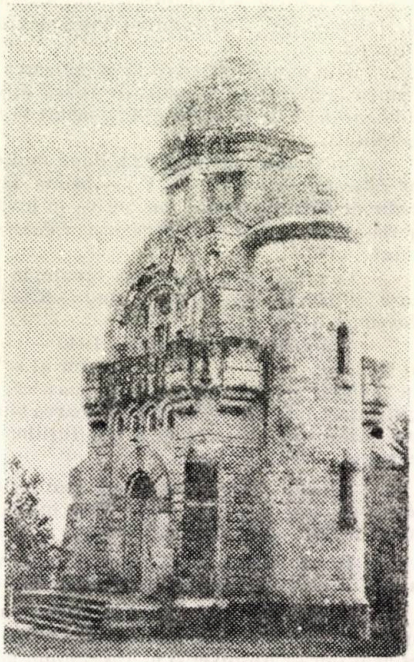
— înființarea în anul 1916/1917 a primului Batalion de Vînători de Munte, din ostași răzleți de unitățile lor, pe care i-a organizat, instruit și pregătit de luptă prin mijloacele educației fizice și cu care a luptat pe frontul de la Mărășești în primul război mondial, unele împreună cu ostașii săi, în luptele de la Oituz, Coșna, Cireșoaia și Tîrgu Ocna, au învins pe dușmanul cotropitor într-un timp record și cu pierderi minime, schimbînd soarta victoriei Armatei Române, acțiune pentru care a fost răsplătit (pentru faptele de arme și eroismul de care a dat dovadă cu Batalionul 1 Vînători de Munte) cu : „Ordinul Mihai Viteazu," fiind înaintat ulterior la gradul de colonel.

În interiorul Monumentului de la Tîrgu-Ocna, ridicat în cinstea eroilor care au luptat pentru întregirea neamului și apărarea țării în primul război mondial, din 1916—1918, la loc, de onoare și pentru generațiile viitoare, se află fotografia ofițerului Virgil I. Bădulescu, îmbrăcat în ținuta pentru decorația primită : „Crucea de Cavaler al Ordinului Mihai Viteazu" unde se poate citi inscripția : *„Maiorul Virgil Bădulescu, comandant al primei unități de Vînători de Munte (1916—1920), decorat cu Ordinul Mihai Viteazu, clasa a III-a, pentru merite în bătălia OITUZ-TG. OCNA".*

Nimic mai simplu...dar de cît eroism s-a dat dovadă atunci!

— organizarea Biroului Educației din cadrul Marelui Stat Major al Armatei și elaborarea primului proiect de lege, pentru aplicarea educației fizice la pregătirea fizică a întregii populații, din țara noastră (1918—1922) ;

— înființarea primei reviste de propagandă și documentare, pentru educația fizică din România, în anul 1921 ;



— înființarea în primăvara anului 1922 a Oficiului Național de Educație Fizică, primul organ de conducere, îndrumare, propagandă și înzestrare materială pentru activitatea de educație fizică din întreaga țară;

— înființarea în toamna anului 1922 a primului institut de învățământ superior, numit *„Institutul Național de Educație Fizică"*, cu durata de pregătire de 4 ani, menit să formeze cadrele necesare învățământului de toate gradele, pentru specialitatea educației fizice;

— înființarea, tot în anul 1922, a primului *„Institut Militar de Educație Fizică"*, cu durata de 2 ani, pentru formarea cadrelor militare, care vor face pregătirea fizică a ostașilor;

— înființarea în anul 1923, în cadrul O.N.E.F., a revistei intitulată *„Buletinul Educației Fizice"*, care a preluat sarcinile primei reviste: „Izvor de energie";

— încadrarea institutelor înființate cu personal didactic de o înaltă pregătire profesională;

— atragerea și angajarea celor mai proeminente personalități ale învățământului universitar românesc (dr. *N. Paulescu*, dr. *Fr. Rainer*, dr. *D. Mezincescu*, dr. *C. Michăilescu*, dr. *Radu Olinescu*, prof. *C. Rădulescu-Motru*, prof. *Nae Ionescu*, prof. *Octav Onicescu*, prof. *Gh. Zapan*, prof. *C. Kiriţescu*, prof. dr. colonel *I. Lascăr*, maior *Al. Manolescu*, maior *Emil Pălăngeanu* și alții) pentru catedrele teoretice și practice prevăzute în planul de învățământ al I.N.E.F.

— trimiterea în străinătate (Elveția, Franța, Germania, Suedia, S.U.A.) pentru perfecționare și specializare a unui însemnat număr de cadre didactice;

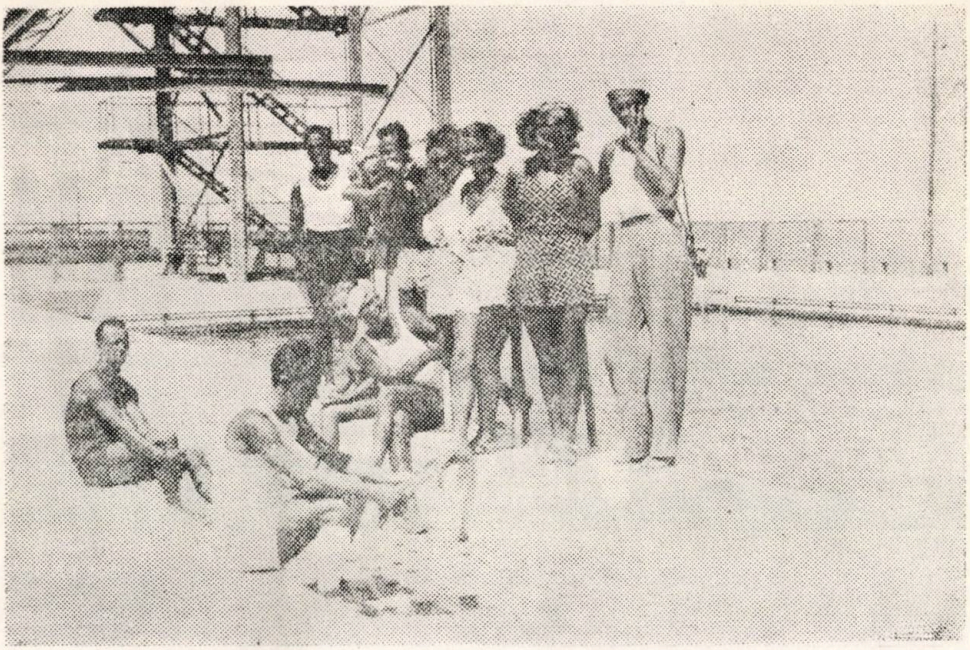
— elaborarea planului de învățământ, a programelor de studii și a cursurilor necesare desfășurării procesului didactic, practic și teoretic, pentru pregătirea profesională a studenților;

— elaborarea și fundamentarea teoretică, motivată științific, a concepției moderne românești, cu privire la activitatea de educație fizică și sport, ca factor indispensabil educației, formării și pregătirii tineretului și întregii populații pentru munca productivă și apărarea patriei;

— organizarea primei *„Expoziții pentru activitatea de educație fizică și sport"* și a primului *„Congres de educație fizică"* din România, în anul 1934;

— înzestrarea materială a celor două institute înființate, asigurîndu-le: săli de cursuri, laboratoare, săli pentru activitatea practică și terenuri sportive, cabinete pentru catedre, materiale didactice, bibliotecă de specialitate; echipamente și materiale sportive;

— construirea unor baze sportive moderne, puse la dispoziția publicului: Stadionul O.N.E.F., dat în folosință în 1926, devenit Stadionul A.N.E.F. — în 1937 și apoi Stadionul Republicii, din 1953 și desființat în 1988, în urma lucrărilor făcute în zona Dealul Spirii; construirea Stadionului Mare, din municipiul Ploiești (1934—1936); construirea unor poligoane de tir redus (la Eforie, în Capitală, la O.N.E.F., la Ploiești și Rm. Vîlcea, între anii 1934 și 1936);



Bazinul de înot de la Eforie, prevăzut cu platformă de sărituri și tobogan

— construirea unor bazine moderne de înot, dintre care trebuie să-l amintim pe cel de la Eforie, care a fost ultramodern. A fost făcut pe malul mării, avînd dimensiuni olimpice, placat cu marmură ; prevăzut cu o platformă pe care erau montate trei trambuline pentru sărituri în apă. Platforma era mobilă și, printr-un sistem de scripeți, se putea manevra și fixa la diferite înălțimi, începînd de la 1,50 m — și pînă la 12 m. Platforma a fost folosită și ca tobogan.

Nu cunosc motivul pentru care e acest deosebit de frumos și de modern bazin a fost desființat, umplîndu-l cu nisip, iar trambulina a fost dată jos, după anul 1953 ;

— construirea *„Complexului sportiv de la Eforie"* (1927—1934), pentru activitatea nautică, a studenților și cursurile de perfecționare ale absolvenților Institutului. Acest complex a fost prevăzut cu : sală de capacitate mare, pentru gimnastică și jocuri sportive (prevăzută cu o instalație ultramodernă) care cuprinde la parter o serie de cabinete de lucru, iar la etaj balcoane pentru spectatori. Tot la etaj erau dormitoarele pentru studente și o spațioasă și frumoasă terasă, cu fațada la mare. Parterul cuprindea și camere pentru cadrele didactice stabilite pentru conducerea activității în tabără. La parter funcționa și cabinetul medical. În afară de sala de gimnastică în componența complexului de la Eforie mai intrau : terenurile pentru jocurile sportive (volei, baschet și tenis), stadionul pentru atletism, fotbal, rugby, handbal și demonstrații de masă, poligonul de tir, căminul pentru studenți (plasat lîngă poligon), bibliotecă, o cabană mică pentru conducere și cantina cu sala de mese ;

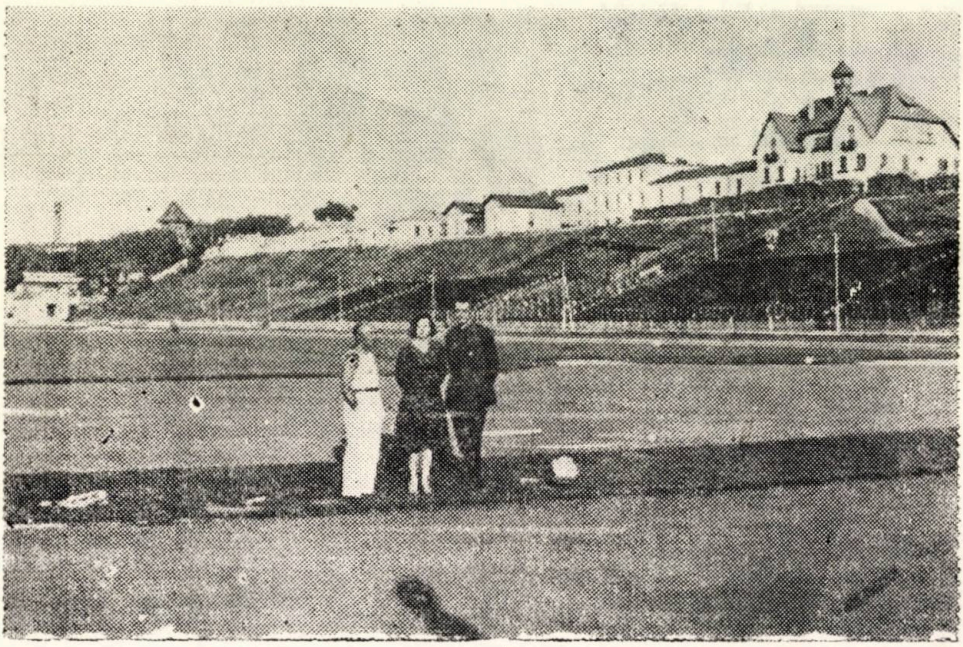
— construirea căminului de studente, din curtea Institutului, la București și dat în folosință în anul 1926, tutelat de Banca Națională a României. Căminul era prevăzut cu cele necesare unei vieți confortabile, fiind înzestrat și cu o sală mică pentru gimnastică igienică, cu salon pentru primirea vizitatorilor, sală de mese și bibliotecă, cu o sală intimă de lectură ;

— organizarea anuală a taberelor de vară, pentru cursul de înot și de canotaj al studenților ; perfecționarea absolvenților, pentru concediul salariaților O.N.E.F., I.N.E.F. și I.M.E.F. și pentru atragerea populației civile spre practicarea mijloacelor educației fizice. În acest sens, au fost organizate tabere pentru amatori, la Eforie și la Budachi, lîngă Cetatea Albă (pentru mare) și la Borsec (pentru munte) ;

— organizarea taberelor pentru activitățile de iarnă și în mod special pentru cursurile de ski ale studenților și amatorilor, cum au fost cele de la Sinaia, Predeal, Timișul de jos, Piatra Mare, Postăvarul (Cristianul Mare) și Borsec ;

— organizarea și încurajarea excursiilor, drumețiilor și turismului, în toate anotimpurile, pentru întărirea sănătății și cunoașterea frumuseților naturale ale patriei ;

— asigurarea, în marea majoritate a orașelor și comunelor din țară, a unor suprafețe de teren destinate desfășurării activităților de educație fizică pentru marea masă a publicului.



Vedere parțială care cuprinde vechiul sediu al O.N.E.F. I.N.E.F. și A.N.E.F. instalate în fosta cazarmă „Al. I. Cuza". În flancul drept se află Căminul studentelor iar pe stadion, maiorul Emilian Teacă **(în alb) și maiorul** Petre C. Lazăr

Iată numai unele dintre înfăptuirile aceluia ce a fost generalul *Virgil I. Bădulescu*, care considerăm că sînt suficiente pentru a-i cinsti memoria, așezîndu-l, după cum se cuvine, în rîndurile galeriei marilor personalități progresiste ale neamului românesc.

C. APRECIERI ASUPRA ACTIVITĂȚII ȘI PERSONALITĂȚII PROFESORULUI UNIVERSITAR, GENERAL VIRGIL I. BĂDULESCU

Citind unele articole apărute în presa vremii, ne putem da seama de aspectele multiplei activități depuse de generalul *Virgil I. Bădulescu* și de aprecierile de care s-a bucurat, din partea celor care l-au cunoscut.

A avut o minte iscusită și ideile sale referitoare la problematica educației fizice și le-a exprimat atît prin viu grai, în cadrul convorbirilor avute, cu diferite personalități, în interviurile pe care le-a dat și în conferințele pe care le-a ținut, cît și prin scris, în memoriile, articolele și lucrările pe care le-a făcut și pe care le prezentăm într-o notă la sfîrșitul acestui articol.

În încheiere dorim să consemnăm că pentru unii dintre noi, care am avut parte să colaborăm sau să-l cunoaștem, OMUL, PROFESORUL și GENERALUL VIRGIL I. BĂDULESCU a întruchipat modestia, corectitudinea și omenia exemplare.

A avut o înaltă ținută morală și o pregătire profesională multilaterală, fiind întreprinzător și organizator prin excelență.

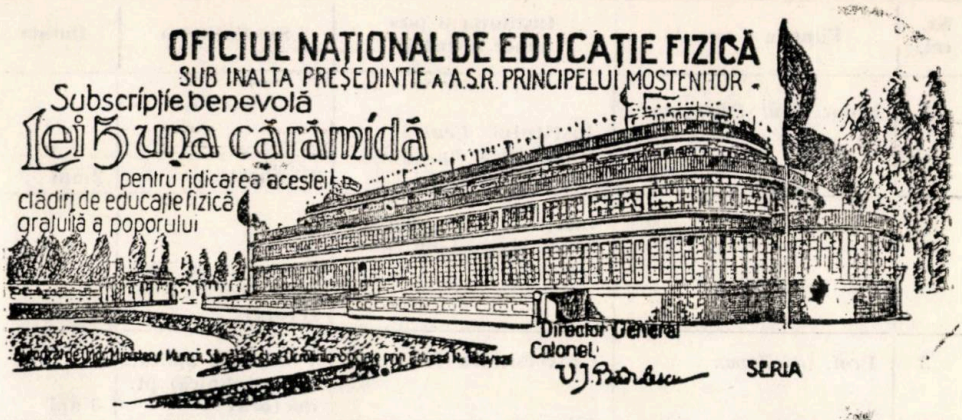
A fost un om încercat și neînfricat în orice acțiune de luptă.

În comportarea sa a fost atașat de oameni, fiind un conducător și colaborator priceput, cu o vastă experiență de muncă și de viață. A fost înzestrat cu o inteligență creatoare și animat de idealuri umaniste, dînd dovadă de o mare iubire de neam și de țară.

Format cu o cultură aleasă, s-a înconjurat și a colaborat cu cele mai distinse personalități ale vremii în care a trăit, fiind apreciat pentru munca, pregătirea, comportarea și caracterul său, atît în țară, cît și în afara granițelor.

Garanția celor ce le afirmăm o constituie titlurile pe care le-a avut, distincțiile, brevetele și decorațiile pe care le-a primit și pe care le prezentăm în nota de la sfîrșit.

Generalul *Virgil I. Bădulescu* a fost cea mai luminată și înzestrată personalitate din rîndul întemeietorilor de școli, metode și sisteme de gimnastică și educație fizică din lume, cu care ne putem mîndri, ca români.



Gimnaziul Oficiului Național de Educație Fizică

Plămadă de erou al neamului românesc, pentru binele căruia a luptat cît a trăit, s-a stins din viață la 27 decembrie 1944, cu regretul că nu și-a putut vedea îndeplinit în întregime *visul său de regenerare a neamului, prin practicarea organizată și rațională a educației fizice, de către toți cetățenii patriei*, pentru care a lăsat, ca testament, generațiilor viitoare de absolvenți ai Institutului de Educație Fizică și Sport (pe care l-a creat), să lupte pentru afirmarea valențelor neamului nostru atrăgînd la activitatea de educație fizică și sport întreaga populație românească și să ridice un templu, închinat acestei frumoase și valoroase activități, care să fie noul INSTITUT NAȚIONAL DE EDUCAȚIE FIZICĂ, pentru care el strînsese fondurile necesare, dar n-a mai avut vreme să înceapă noul edificiu, pentru că a încetat din viață înainte de a-și mai putea realiza, în totalitate, idealul pentru care și-a dăruit toată viața.

Pentru ridicarea acestei monumentale clădiri *„menită a asigura poporului nostru sănătatea, puterea și încrederea în sine, de care are atîta nevoie în interesul său și al Patriei"*, Virgil Bădulescu întocmise în amănunt toate planurile și, după cîte se poate constata, găsise soluția pentru a strînge fondurile necesare, prin contribuția populației, fără grevarea statului.

Notă referitoare la :

a. perfecționarea cadrelor didactice de la I.N.E.F.
b. publicații ,studii, cercetări, conferințe și interviuri efectuate de prof. univ. general
c. presa timpului despre opera generalului *Virgil Bădulescu*;
d. decorații, brevete și alte distincții acordate generalului *Virgil Bădulescu* ;
e. necrologuri și alocuțiuni, din partea colaboratorilor și admiratorilor generalului *Virgil*

I. Bădulescu.

a. PERFECȚIONAREA CADRELOR DIDACTICE DE LA I.N.E.F.

În calitatea sa de director al Institutului Național de Educație Fizică a manifestat o grijă deosebită atît față de studenți, cît și de cadrele didactice, pe care le-a recrutat pentru Institutul pe care l-a creat.

Preocupat de a asigura un nivel superior procesului de învățămînt care se desfășura în institut, pentru temeinica pregătire a studenților în ceea ce privește efectuarea cursurilor teoretice și practice de profil, a trimis pentru perfecționare în străinătate (pentru ambele Institute — I.N.E.F. și I.M.E.F.) o serie de cadre în concedii de studii și ca bursieri ai O.N.E.F., oficiu care răspundea de organizarea, difuzarea și coordonarea întregii activități de educație fizică si sport din toate țara.

Prezentăm în continuare lista nominală a personalului didactic de la I.N.E.F. și I.M.E.F., care a fost trimis, de către *Virgil Bădulescu* să facă studii de perfecționare în străinătate :

Nr. crt.	Funcția și numele	Instituția și țara unde a studiat	Specialitatea	Durata
1	Maior *Emil Pălăngeanu*	Institutul Central de Gimnastică din Stockholm (Suedia)	Gimnastică	2 ani
2	Cpt. *Alexandru Săvulescu*	Institutul de Educație Fizică și Sport din Roma (Italia)	Organizarea educării fizice a tineretului	4 luni
3	Prof. *Gh. Zapan*	Universitatea din Berlin	Psihologie aplicată (psihotehnică) pt. doctorat	6 ani
4	Prof. dr. *Radu Olinescu*	Institutul de Igienă din Chicago (U.S.A.) la bursa Rockffeler.	Bacteriologie și igienă practică	1 an
5	Cpt. *C.A. Botez*	Institutul de Educație Fizică Y.M.C.A. din U.S.A. de la Springfield	Educație Fizică	2 ani
6	Cpt. *C. Petre-Lazăr*	Universitatea de la Geneva (Elveția)	Pedagogia educației fizice, studii pt. doctorat	4 ani
7	Cpt. *I. Dimăncescu*	S.U.A.	Cursuri pentru organizarea recreației și a jocurilor	2 ani
8	Asist. *Virgil Roșală*	Institutul de Gimnastică din Stokholm și Lund; Institutul de Educație fizică din Silkeborg (Norvegia); Institutul de Gimnastică din Copenhaga și Școala Superioară din Ollerup (ambele din Danemarca)	Gimnastică	3 ani
9	Asist. *Iacob Mihăilă*	Universitatea germană din Hamburg	Fiziologia efortului, pt. doctorat	2 ani
10	Dr.asist. *Valentina Roșca*	Universitatea din Stockholm, Facultatea de Medicină	Perfecționare în gimnastica medicală	2 ani
11	Dr. cpt. *Leonida Alexiu*	Institutul francez de fiziologie, de la Sorbona, din Paris.	Cursuri de fiziologie, pt.doctorat	2 ani
12	Dr. asist. *Ana Strugurescu*	Institutul de ortopedie din Stockholm	Gimnastică medicală	2 ani

1	2	3	4	5
13	Cpt. dr. *Florian Covaci-Ulmeanu*	Institutul Francez de Fiziologie de la Sorbona, din Paris	Perfecţionarea la la fiziologie, pt. doctorat	2 ani
14	Dr. asist. *Adrian Ionescu*	Facultatea de Medicină a Universităţii din Hamburg	Gimnastică medicală, perfecţionare, pt. doctorat	2 ani
15	Asist. *Elena Ionescu-Popescu*	Institutul central din Stockholm, pt.gimnastică	Gimnastică feminină	2 ani
16	Cpt. dr. *I. Rădulescu*	Institutul de radiologie din Viena	Stomatologie, perfecţionare	6 luni
17	Cpt. *C. Panescu*	Institutul francez de scrimă de la Joinville	Scrimă, perfecţionare	2 ani
18	Lt. *George Lebrun*	Institutul francez de scrimă de la Joinville	Scrimă, perfecţionare	2 ani

În tot ce a scris, în conferinţele pe care le-a ţinut şi în interviurile pe care le-a dat în legătură cu problematica educaţiei fizice, în general, şi din ţara noastră, în special, generalul *Virgil Bădulescu* s-a exprimat, cu uşurinţă şi claritate, dovadă a strălucitei sale culturi generale şi preţioasei pregătiri de specialitate.

Dînd dovadă de o capacitate organizatorică extraordinară şi de un mare dinamism în întreaga-i activitate, s-a oprit mai puţin asupra scrisului, dar mintea sa luminată a lăsat, prin urma condeiului său iscusit, idei nemuritoare pentru călăuzirea activităţii de educaţie fizică şi sport din ţara noastră, ducînd o muncă de pionerat în domeniul respectiv.

Pentru a avea o idee sumară asupra activităţii sale teoretice, anexăm o parte din subiectele pe care le-a dezbătut, fie prin viu grai, fie în scris, păstrînd ordinea cronologică.

Nr. crt.	Anul	Titlul revistei articolului, lucrării	Apariţia: editură, revistă, ziar	Felul lucrării
1	2	3	4	5
1	1921 1922	Rev. Izvor de energie	Editată la M.St.M. al Armatei de către col. Virgil Bădulescu, directorul Biroului Educaţiei al M.St.M.	Revistă lunară
2	1921	Către cititori	Rev. Izvor de energie, nr. 1 pag. 1—3	Articol
3	1921	Cîteva lămuriri	Rev. Izvor de energie. nr. 2 pag. 45—48	Articol

1	2	3	4	5
4	1921	Per Hering Ling, întemeietorul gimnasticii suedeze.	Rev. Izvor de energie nr. 3—4 pag. 85—87	Articol
5	1921	Bazele Institutului Central de Gimnastică, din Stockholm, opera lui Per Hering Ling	Rev. Izvor de energie, nr. 5—6, pag. 133—135.	Articol
6	1921		Rev. Izvor de energie, nr. 7 pag. 172—173	Articol
7	1921	Un oaspete din Scandinavia	Rev. izvor de energie nr. 7 pag. 179.	Articol
8	1921	Inst. Central de Gimn., din Stockholm, perioada a doua, din 1839—1862	nr. 10—11 pag. 213—216.	Articol
9	1922	Concepția pedagogică și planul fiziologic al ed. fizice (în colaborare cu dr. I. Lascăr)		Lecție de curs la I.N.E.F.
10	1922	Armata și educația fizică	Ziarul „Adevărul" literar și artistic, din 16 Aprilie 1922.	Articol
11	1923	„ „ „ „	Ziarul Universul, din 27.I. 1923.	Articol
12	1923	Programul nostru	Rev. Buletinul educației fizice, anul I,nr. 1 pag. 9—10	Articol
13	1923	Casele ostășești Y.M.C.A.	nr. 1 anul I pag. 2	Articol
14	1923	Congresul general	Anul I nr. 2 pag. 21	Articol
15	1923	Legea pentru educație fizică	Anul I nr. 3 pag. 39—44.	Articol
16	1923	Organizarea materială a ed. fizice în școala urbană și rurală	Anul I nr. 3 pag. 44—45	Articol
17	1923	Schița Stadionului O.N.E.F.	Anul I	Articol
18	1923	Cursul de lucru manual și de educație fizică, pentru învățători și instructori de educație fizică	Anul I	Articol
19	1923	Manual de fotbal asociație (în colaborare cu Gebauer)	Tipografia „Sporul"	Manual
20	1924	Începuturile și organizarea O.N.E.F.		Interviu
21	1924	Primul teren de joc pentru copii	Rev. Buletinul educația fizică, anul II pag. 25	Articol
22	1924	Serbarea de sfîrșit de an la I.N.E.F.	Anul II	Articol (reportaj)

1	2	3	4	5
23	1926	Expunerea activităţii O.N.E.F., pe anul 1926.	Anul II	Articol, raport de activitate.
24	1926	Concluzii la încheierea anului şcolar 1926/1927	Anul II—21 Mai 1927	Articol
25	1927	După cinci ani de frământări rodnice, se exprimă recunoştinţă donatorilor Băncii Naţionale a României, pentru construcţia căminului studenteler	Anul II 1927	Articol
26	1927	Educaţia fizică — problemă naţională	Rev. Buletinul educaţiei fizice nr. 2 şi 3 pag. 21—23 şi 49—50	Conferinţă ţinută la Cluj în 23. II. 1927, la Societatea ASTRA
27	1930	Din activitatea O.N.E.F.	anul II/1927	Conferinţă ţinută la ONEF. în 4.XI.1930
28	1930	Proiect pentru pregătire cu program analitic. (Studii în colaborare cu Dobrescu şi E. Bucuţă)	Rev. Buletinul educaţiei fizice nr. 7 şi 8 pag. 154—155.	Articol
29	1932	Echilibru între sport şi cultură	Rev. Urbanizarea nr.3 şi 4	Articol
30	1932	Terenuri şi instalaţii pentru educaţie fizică şi recreaţie. (În colaborare cu Dobrescu şi E. Bucuţă)	„ „	Studiu
31	1932	Organizarea ed. fizice în capitală	Rev. Urbanizarea	Studiu
32	1932	Educaţia fizică a tineretului şi pregătirea sa în vederea serviciului militar.	Rev. Buletinul ed. fizice nr. 11 şi 12.	Memoriu prezentat Senatului cultural, la 3. XII. 1932.
33	1932	Expoziţia internaţională a copilului. (În colaborare cu		

1	2	3	4	5
		Iacob Mihăilă)	Editura Văcărescu, Secția de educație fizică.	Program de lucru
34	1932	Statul și cultura fizică, Școala și educația fizică. Cum va fi interesată armata la cultură.		Interviu
35	1933	Rolul ed. fizice și condițiile de pregătire la noi.	Editura ONEF, tipărit în volumul Educația fizică la individul normal și patologic, pag. 7—11.	Culegere de lucrări.
36	1934	Educația fizică în învățământul de toate gradele și rolul încadrării ei.	Editura ONEF, Din lucrările Congresului de educație fizică, pag 9—21.	Culegere de lucrări
37	1934	Date primare asupra performanțelor și stării fizice a recruților. (În colaborare cu Iacob Mihăilă)	Buletinul Societății Medicale de educație fizică nr. 5 și 6	Cercetare.
38	1936	Educația în aer liber în România	Comunicare la Hanovra în cadrul Congresului internațional pentru educația fizică în aer liber.	Studiu
39	1936	Importanța cunoașterii problemei educației fizice de către intelectualitatea românească	Societatea Falanga	Conferință.
40	1936	Educația fizică, educația și și recreația.	Societatea Falanga	Conferință.
41	1937	Sistemul de gimnastică al lui Ling, practicat de poporul român, — Linggimnastiken betildese för rumänska volkets fysicha fostan.	Arboh för gymnastikens Romayada.	Articol
42	1937	Încercări de sistematizare a jocurilor de copii pe categorii de vîrstă (Versuch einer Sistematizierung der Kinder Spiele nach Alterstuffen), în colaborare cu Iacob Mihăilă.	Rev. Analele educației fizice nr. 1 din 1937	Cercetare
43	1938	Compte rendue par L'organization de loisirs en Roumanie. (In		

1	2	3	4	5
		colaborare cu Iacob Mihăilă)	Raport la Congresul Mondial de la Roma, pentru recreație, în anul 1938.	Raport.
44	1940	Considerații asupra educației fizice a tineretului, în vederea războiului.	Analele educației fizice nr. 2, din 1940	Studiu.
45	1941	Salvarea generațiilor viitoare, educație fizică în aer liber.	Rev. Viața în aer liber, nr. 1 pag 5—22.	Studiu.
46	1943	Sportul și apărarea națională.	Publicată în Rev. Săptămîna sportului românesc	Conferință la radio

Adevărata valoare a temelor abordate de gen. Virgil I. Bădulescu, pe care le-a comunicat sau publicat, iese în evidență numai cînd le cunoști întregul conținut.

c. PRESA TIMPULUI DESPRE OPERA GENERALULUI VIRGIL BĂDULESCU

Personalitatea generalului Virgil Bădulescu și multipla sa activitate, pe care a desfășurat-o în slujba Patriei, spre binele neamului românesc, a fost deseori subliniată în presa timpului, atît în perioada cît a trăit, precum și după aceea, așa cum dovedesc articolele apărute în diferite ziare și publicații, care poartă girul unor reprezentanți de valoare ai societății respective, după cum se poate constata din tabelul de mai jos.

Autorul și calitatea	Titlul articolului	Unde a fost publicat	Data
1	2	3	4
Gh. H. Orășanu	O.N.E.F. Primul mare Stadion din capitală	Universul	26.X.1923
I.T.	Construirea primului stadion român. De vorbă cu dl colonel Virgil Bădulescu	Viitorul	25.X.1923
Redacția	O vizită la O.N.E.F. Expunerea directorului activ al Oficiului. Scopul acestei instituții	Îndreptarea	26.X.1923
I.T.	Oficiul Național de Educație Fizică	Viitorul	1.XI.1923
Redacția	Extensiunea organizării educației fizice dl. col. Bădulescu expune nevoile Oficiului	Dimineața	1924
Redacția	Activitatea Institutului Național de Educație Fizică	Viitorul	23.I.1925

1	2	3	4
(Simion Mehedinți prof. univ.)	Sub Dealul Spirii	Universul	15.V.1926
Nae Ionescu (prof. univ.)	Concurență, și mai rău	Cuvîntul	19.I.1927
Torban Grell (arhitect suedez)	Chestia educației fizice	Universul	27.I.1927
I. Cerlățeanu (avocat)	Distrugerea sportului	Comedia	19.IV.1927
Nae Ionescu (prof. univ.)	La Institutul Național de Educație Fizică	Cuvîntul	7.IV 1928
Dr. Amos Frîncu	Societățile de tir de la frontiera de vest	Relatare în senat	1928
Redacția	Inaugurarea Căminului studentelor de la I.N.E.F.	Curierul băilor, anul I. nr. 15, pag. 192.	1927
Maior Emil Pălăngeanu.	Camera franceză cinstește o acțiune educativă românească	Universul	6.II.1929
Paul Sterian (sociolog)	Problemele educației fizice	Cuvîntul	5.II.1930
Redacția	O.N.E.F. la mare. Tabăra de la Eforie	Gazeta Sportului	14.08.1930
Lupescu Stejar (general)	O.N.E.F. o școală pentru educația fizică și morală a tineretului.	Universul	6.XI.1930
Atena Cottaky — Nicolau. (Ziarist)	O.N.E.F., tineretul de azi și educația fizică	Epoca	14.II.1931
Jan Dumitrescu(ziarist)	Arena sportivă	Cuvîntul	3.III.1931
Atena Cottaky — Nicolau (ziarist)	Serbarea de sfîrșit de an la O.N.E.F.	Epoca	2.V.1931
I.S.	Serbarea de sfîrșit de an la la O.N.E.F.	Gazeta Sportului	30.V.1931
Ion Dimitriu	Demonstrația atletică a Institutului Superior de Educație Fizică	Curentul	1.VI.1931
St. Constantin (profesor de educație fizică)	Demonstrația de sfîrșit de an la I.S.E.F.	Curentul	1.VI.1931
A.V.	Demonstrația de sfîrșit de an de la O.N.E.	Dimineața	1.VI.1931
I.S.	Școala de tir de la Techirghiol, Eforie.	Universul	13.08.1931

1	2	3	4
Toma Vlădescu	O.N.E.F.	Calendarul	6.X.1931
N. Albescu (profesor de educaţie fizică)	Conducerea de stat a înzestrat Predealul cu un nou teren de sport	Gazeta Sportului	14.IV.1932
Redacţia	Zece ani de la înfiinţarea O.N.E.F.	Cuvîntul	Iunie 1932
Jan Dumitrescu (ziarist)	O.N.E.F. opera gen. Bădulescu Generaţia O.N.E.F.	Cuvîntul	11.VI.1932
Redacţia	O nouă religie în educaţie. Zece ani de activitate	Lupta	10.VI.1932
N. Albescu (profesor de educaţie fizică)	Vacanţa s-a terminat în staţiunile create de O.N.E.F. la mare	Cuvîntul	17.IX.1932
Toma Vlădescu (ziarist)	Oficiul Naţional de Educaţie Fizică	Calendarul	9.II.1932
M. Sebastian (scriitor)	O.N.E.F.	Cuvîntul	14.IV.1933
Redactia	Zece ani de la înfiinţarea O.N.E.F.	Curentul	1933
Jack Berariu (ziarist)	Realizările O.N.E.F. în domeniul educaţiei fizice. (Interviu cu dl gen. Bădulescu)	Rampa	1933
S.S.P.	Olimpiada militară de la O.N.E.F.	Rampa	1933
N.I.Al.	De vorbă cu d.-l gen. Bădulescu, delegatul României la Congresul Internaţional al Organizaţiilor Muncitoreşti de la Londra	Politica socială	5.I.1935
Firoiu V.	Educaţia fizică şi sportul, deosebirea dintre aceste elemente. (Directorul general al O.N.E.F. ne vorbeşte despre rolul educaţiei fizice)		1935
Emil Pălăngeanu (general, profesor la Institutul de Educaţie Fizică)	Gimnastica suedeză a lui Ling a cucerit complet România. Noi instructori suedezi angajaţi. Stadionul din Bucureşti se apropie de înfăptuire. (Articol tradus de gen. Pălăngeanu	Svenska Dagbladet	1935

1	2	3	4
Alexe Diamant (ziarist)	Generale — „omul înfăptuirilor" — te chemăm !		4.IV.1937
Redacția	O expoziție de educație fizică în capitală. Dezvoltarea gimnasticii suedeze și a tirului în străinătate. Constatările d-lui gen. Bădulescu.	Adevărul	8.IX.1937
Cicerone Teodorescu	Cu d-l gen. Bădulescu despre educația fizică și regenerarea națională	Credința	28.X.1937
Gustaf Lijegron	„Virgil Badoulescou en banbrytare för svenskgymnastek." (Articol publicat în volumul „Ryksförreiningens för gymnastikens Främjande Arsbock", apărut în anul 1937 la Stockholm și redactat de Agne Holstrom)		
Redacția	Educația fizică și orașele	Comuna	24.XI.1937
Redacția	Cum ar putea propăși educația fizică la noi. Cîteva constatări și propuneri ale d-lui general Bădulescu, directorul O.N.E.F.	Lupta nr. 3.	
N. I. Al. (profesor de educație fizică)	Misiunea generalului Bădulescu la Londra și Berlin, în legătură cu serviciul social	Politica socială	12.03.1939
Artur Vogel (antrenor)	Noua orientare a sportului românesc	Libertatea	2.VI.1948
Ioan Kunst-Ghermănescu și Leon Teodorescu (ambii profesori la I.E.F.S)	Generalul Virgil I. Bădulescu, întemeietorul O.N.E.F, al I.N.E.F. și I.M.E.F. O sută de ani de la nașterea sa	Rev. Educație fizică și sport nr. nr. 10,	Oct. 1982

d. DECORAȚII, BREVETE, TITLURI ȘI ALTE DISTINCȚII ACORDATE GENERALULUI VIRGIL I. BĂDULESCU

Capacitatea profesională, personalitatea și buna apreciere a generalului Virgil I. Bădulescu rezultă și din multitudinea distincțiilor, titlurilor, brevetelor și decorațiilor pe care le-a primit, atît din țară, cît și din străinătate, după cum se poate adeveri prin tabelul pe care îl prezentăm.

— „Ordinul Spadei", acordat de regele Suediei, cpt. Virgil Bădulescu în luna iunie 1914.

— „Legiunea de Onoare" a Franței. (12 martie 1918).

— „Ordinul Mihai Viteazu", clasa a III-a (februarie 1918).

— „Membru în Comitetul de conducere al jocurilor interaliate, de la Paris" (22 iunie 1919).

— „Crucea comemorativă a războiului din 1916—1918", împreună cu brevetele pentru luptele din Dobrogea, de la Oituz și Tg. Ocna, conferite de regimentul 2 Vînători (1 decembrie 1919).

— „Steaua României" în gradul de ofițer (30 noiembrie 1922).

— Brevet pentru medalia: „Victoria din războiul 1916—1918". (10 februarie 1925).

— „Brevet pentru înălțarea la gradul de colonel" (1 aprilie 1924).

— „Crucea de război a Cehoslovaciei" (15 mai 1925).

— „Brevet: Semnul de aur, onorific", pentru 25 de ani de serviciu militar (1 aprilie 1927).

— „Brevet pentru ordinul Coroana României, în grad de comandor" (5 mai 1928).

— „Meritul cultural pentru Sport și Cercetășie", conferit de comandantul Marii Legiuni a Cercetășiei (11 iunie 1929).

— „Leul Alb", cehoslovac, cu brevetul respectiv (8 iunie 1931).

— „Medalia Regele Ferdinand I, întregitorul" (4 decembrie 1931).

— „Decorația Furajeră Mihai Viteazu", acordat de regele României (27 noiembrie 1931).

— „Membru de onoare al Societății Medicale pentru educația fizică" (8 iunie 1932).

— „Membru în Comitetul de conducere al U.F.S.R." (21.VI.1933).

— „Medalia jubiliară pentru împlinirea a 60 de ani, de către Societatea Tinerimea Română" (21 iunie 1933).

— „Membru al Societății Salvamar" (15 ianuarie 1934).

— „Membru al Societății Naționale de Geografie" (19.III.1935).

— „Invitație la Congresul Internațional pentru Școala în aer liber", ținut la Hannover (decembrie 1934).

— „Medalia jubiliară Ling", cu ocazia participării la Lingiada de la Stockholm, iunie—ulie 1939.

— „Ordinul Spadei" și gradul de comandor, acordat de regele Gustav al Suediei, la 20 decembrie 1940.

— „Dreptul de a purta: emblema comemorativă de 30 de ani de existență a Regimentului 2 Vînători de gardă" (9 mai 1940).

— „Membru onorific al Federației Internaționale Ling" (4.I.1940).

— „Brevet cu semnul onorific, pentru 40 de ani de serviciu militar" (6 februarie 1942).

— „Membru, în calitate de președinte, al Comitetului consiliului de conducere al O.S.P." (14 decembrie 1942).

e. NECROLOGURI ȘI ALOCUȚIUNI DIN PARTEA COLABORATORILOR, PRIETENILOR ȘI ADMIRATORILOR GENERALULUI VIRGIL I. BĂDULESCU

Încetarea timpurie din viață a celui care a fost generalul Virgil I. Bădulescu, militant neobosit al activității de educație fizică și sport din țara noastră, animator entuziast al acestei activități, pe care s-a străduit să o pună în slujba națiunii române, a stîrnit regrete, dar în același timp și elogii și recunoștință, pentru tot ce a înfăptuit în scurta viață, pentru profesorii de educație fizică, în vederea desfășurării activității respective spre binele obștesc.

Înfățișăm cîteva dintre consemnările apărute în presă cu prilejul trecerii dincolo de hotarul vieții a generalului Virgil I. Bădulescu.

Titlul alocuțiunii, sau a articolului	numele celui care la prezentat	Unde și la ce dată a apărut
la mormîntul generalului Virgil Bădulescu	Dr. Horia Dumitrescu, rectorul A.N.E.F.	Ianuarie 1945
Generalul Virgil Bădulescu	Al. Manolescu, general adjunct	Gazeta Sportului 1.I.1945
Generalul Virgil I. Bădulescu reformator	Iacob Mihăilă, prof. univ. la A.N.E.F.	nr. 1 și 2/1945.
Generalul Bădulescu și sportul în armată	Col. C. Medeleanu, Comandantul I.M.E.F.	Gazeta Sportului nr. 1 1.I.1945
Alocuțiune la înmormîntarea generalului Virgil Bădulescu în numele elevilor și colaboratorilor de la O.N.E.F. și A.N.E.F.	Prof. univ. Virgil Roșală, șeful Catedrei de Gimnastică de la A.N.E.F.	1.I.1945.
În numele Asociației scriitorilor militari	Lt. col. Slătineanu (cavaler al Ordinului Mihai Viteazu)	Rev. Marea noastră, nr. 2 și 3 din anul 1945
A murit generalul Virgil Bădulescu	Virgil Roșală, prof.la A.N.E.F.	Gazeta Sportului 1.I.1945.
Necrolog. Generalul Virgil Bădulescu	Liga navală română	Rev. Marea noastră nr. 1—3, din 1945.
A murit generalul Virgil Bădulescu	Timpul	31.XII.1944
Grea pierdere pentru sportul românesc	Ultima oră	Decembrie 1944.
Generalul Virgil Bădulescu	C.-tin Dragu (general)	Universul 31.XII.1944
Un deschizător de drumuri	Octavian Neamțu, prof. univ.	Căminul Cultural nr. 1 și 2/1945.
O grea pierdere pentru sportul românesc.	Redacția	Aurora, 1.I.1945.

* * *

Din somnul său adînc, de veci, care-l cuprinsese la 27 decembrie 1944, l-am deșteptat pe data de 6 octombrie 1982, cînd s-au împlinit o sută de ani de la nașterea sa. Cu acel prilej, atunci un grup de foști colaboratori (Iacob Mihăilă, Virgil Roșală, Virgil Mazilu, Nic. Gh. Băiașu și Victor Tibacu), de la Catedra de Gimnastică a Institutului de Educație Fizică, au organizat (la Biserica Mihai Vodă din București) comemorarea generalului Virgil Bădulescu, la care au asistat peste 70 de persoane (marea majoritate formată din profesori de educație fizică, la care s-a adăugat un grup de ofițeri și alte cunoștințe).

Au luat cuvîntul atunci, la acea pioasă festivitate :

— preotul Severeanu, care a slujit la Biserica Mihai Vodă ;

Adunare în curtea bisericii Mihai Vodă pentru sărbătorirea centenarului naşterii gen. Virgil Bădulescu. Primul din stînga, prof. univ. dr. Iacob Mihăilă iniţiatorul acţiunii, 6 octombrie 1982

— prof. Virgil Mazilu, din partea colaboratorilor de la Catedra de Gimnastică a Institutului de Educaţie Fizică ;

— colonelul Gonţescu ;

— prof. Schneider-Manea Emil, din partea absolvenţilor Institutului de Educaţie Fizică ;

— generalul Ştefan Marinescu, din partea ofiţerilor de la Corpul Vînătorilor de Munte ;

— juristul Mitică Buruc, fost instructor de dansuri populare la Catedra de Gimnastică a A.N.E.F., care a închinat o odă generalului Virgil Bădulescu.

Din partea familiei a fost de faţă, fiica generalului, dr. Viorica Bădulescu-Voiculescu.

După oficierea serviciului religios şi a alocuţiunilor ţinute, un grup de profesori de educaţie fizică ne-am dus şi am aprins lumînări la mormîntul generalului, care se află la Cimitirul Belu-Militar (în faţa Capelei Militare, la Fig. nr. 1)...ne-am închinat smeriţi, rămăşiţelor sale...

VIRGIL BĂDULESCU a fost :

— ostaşul neînfricat, care a luptat cu eroism, în primul război mondial, din 1916—1918, la Oituz şi Tg. Ocna, pentru zdrobirea cotropitorilor, întregirea ţării şi a neamului românesc.

— fondatorul, în anul 1922, al O.N.E.F., I.N.E.F. şi I.M.E.F. ;

— profesorul cu minte luminată, ce a lăsat moştenire generaţiilor viitoare de studenţi ai Institutului de Educaţie Fizică baza materială sportivă din capitală şi de la Eforie ;

— întemeietorul primelor reviste de educaţie fizică, din ţara noastră ;

— dascăl de o neîntrecută valoare şi măiestrie pedagogică şi profesională, care va dăinui în amintirea promoţiilor de absolvenţi cu care a lucrat, sau care l-au cunoscut ;

— creatorul şi promotorul educaţiei fizice moderne, din România.

— OM DE OMENIE, apropiat de cei din jurul său, cu care îşi desfăşura activitatea... a ajutat pe toţi care i-au solicitat sprijinul.

Acesta a fost generalul Virgil Bădulescu, pe care l-am cunoscut în 1937 (în calitatea sa de şef al Catedrei de Gimnastică ,de la ANEF), cînd am dat examen de admitere şi am intrat ca student la această instituţie, iar din anul 1942 am devenit cadru didactic, la Catedra pe care a condus-o şi la care l-a succedat prof. Virgil Roşală.

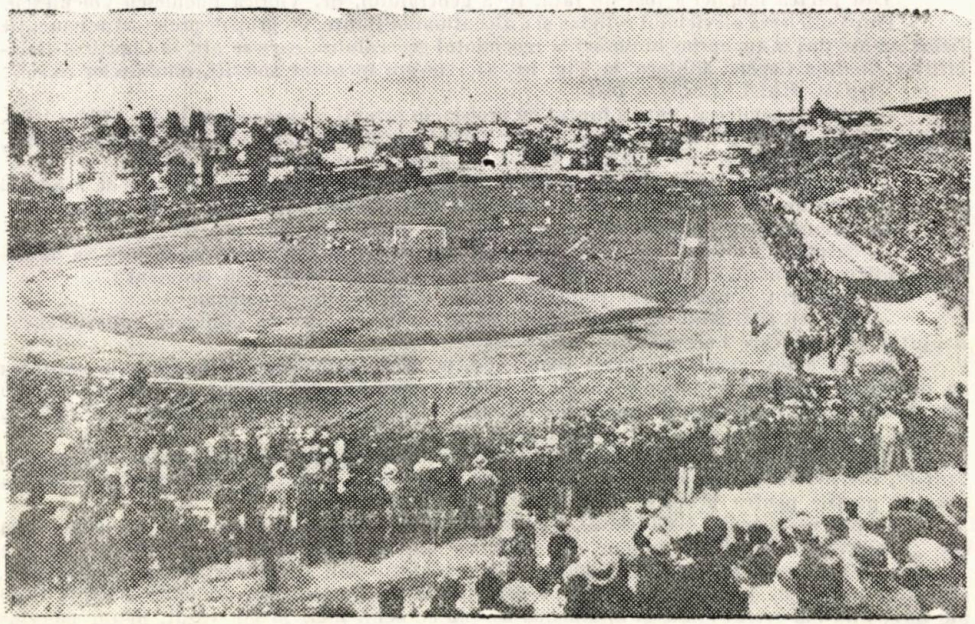
Astăzi, Institutul de Educaţie Fizică nu mai funcţionează la vechiul sediu din „Dealul Spirii", din nefericire dispărut şi el de pe faţa pămîntului, unde în toamna anului 1922 şi-a deschis porţile pentru primirea primei serii de studenţi...

Pe parcursul anului 1988 fostul „STADION ONEF", cunoscut după 1953 sub denumirea de „Stadionul Republicii" numai după 62 de ani de existenţă ca şi ctitorul său, a dispărut. Era o perlă a Capitalei, dăruită — de fondatorul său — copiilor, elevilor, tineretului, adulţilor şi întregii populaţii bucureştene pentru întărirea sănătăţii şi prelungirea vieţii. Cînd am auzit, nu am crezut nimic şi m-am dus să văd cu ochii mei. Şi am văzut, m-am convins şi lacrimile m-au podidit. A fost aici un stadion frumos, intim şi îmbietor, cum n-au fost multe în lume. Ş-acuma nu-i. Unde s-a dus?. Cum au prăbuşit copertina, mare şi impunătoare,

La mormîntul gen. Virgil Bădulescu, 6 octombrie 1982.

cum erau puține în lume la vremea cînd a fost terminată, în anul 1934? ! Cîte milioane de metri cubi de pămînt s-au cărat să-l astupe? ! Ce muncă de Sisif și cui i-a folosit? ! De ce? ! Nu plînge generale ! Adio, pentru tot ce a fost !

Plîngeți toți care v-ați desfătat ochii privind la frumoasele întreceri sportive de pe Stadionul O.N.E.F. (din 9 mai 1926—1937), devenit Stadionul A.N.E.F. (din 1937—1953) și Stadionul Republicii, din 1953—1988. Acum nu mai este, l-a înmormîntat „geniul carpatin", ca să creeze spațiu monstruosului palat pe care l-a înălțat pe Dealul Spirii, ca să ne vorbească de



Stadionul A.N.E.F. construit sub conducerea gen. Virgil Bădulescu, inaugurat la 10 mai 1926.

„epoca sa de aur". Cu ce l-a deranjat modernul și cochetul STADION, construit de Virgil Bădulescu și pus la dispoziția populației pentru activitatea de educație fizică, încă din anul 1926 cînd l-a dat în folosință?!...

La vechiul sediu al institutului, din Dealul Spirii, mi-am făcut studenția și tot acolo, în calitate de component al Catedrei de Gimnastică, mi-am început activitatea profesională, ieșind la pensie în anul 1980. Acolo am văzut atîtea întîlniri sportive și demonstrații frumoase de educație fizică de masă. Dintre fondatorii pe care și i-a asociat Virgil Bădulescu (pentru realizarea obiectivelor sale referitoare la educația fizică — pusă în slujba națiunii —) nu mai trăiește nici unul, nici dr. colonel I. Lascăr, nici Emil Pălăngeanu și nici Al. Manolescu (ambii ajunși generali), pe care i-a cunoscut, încă din 1913, la Colegiul Militar de la „Mănăstirea Dealu" și cu care a luptat împreună, pe front, în primul război mondial din 1916—1918 și de care nu s-a mai despărțit cît a viețuit.

Anul trecut, pe data de 27 decembrie, s-au împlinit 45 de ani de cînd Virgil Bădulescu a încetat să mai fie printre noi! Dacă, prin aceste rînduri, am reușit, cît de puțin, să aduc o rază de lumină asupra aceluia, care pentru profesorii de educație fizică a fost: „generalul", „eroul de la Oituz și Tg. Ocna", „profesorul", „omul de omenie" și „părintele nostru", sînt mulțumit!.

Să lăsăm eroii să doarmă în tihna lor! Să-i respectăm și să-i cinstim cum se cuvine, pentru ce au înfăptuit, spre binele neamului nostru și pentru noi! Dar, să nu uităm, că pe mormîntul generalului Virgil Bădulescu apasă greu pămîntul ,cu care ceaușiștii i-au îngropat stadionul și să n-avem odihnă pînă nu-l vom dezgoli și nu-l vom reda populației ,împreună cu un nou Institut de Educație Fizică, visul neîmplinit al generalului, care ni l-a lăsat moștenire.

Nu credeam că am să mai apuc vremea să-mi pot exprima liber, prin vin grav și mai ales prin scrie unele gîndurii...

N. Gh. Băiașu

25.XII.1989

N. GH. BĂIAȘU : **Le général professeur universitaire Vrgil I. Bădulescu**

L'auteur entreprend un acte généreux de culture en présentant en détail la vie et surtout l'activité de l'illustre pionnier de l'éducation physique et du sport en Roumanie — le général professeur universitaire Virgil I. Bădulescu, une figure proméminente de la vie scientifique roumaine de la période entre les deux guerres mondiales. La première partie de l'ouvrage s'occupe de la présentation des données biographiques, ensuite du mode d'instruction et surtout des réalisations, sur de multiples plans, didactique, scientifique, d'organisation, de cette illustre personnalité. L'étude comprend également des appréciations sur l'activité et la personnalité du professeur général Virgil I. Bădulescu en ce qui concerne le perfectionnement des cadres didactiques de l'O.N.E.F., les pu-

blications, les études et recherches,les conférences et les interviews, publiés dans la presse, les décorations, les brevets et autres distinctions accordés à cette illustre personalité ; on présente également les appreciations des collaborateurs de cette excellente personalité qui a ouvert de nouveaux horizons à l'éducation physique et au sport en Roumanie.

N. GH. BĂIAȘU : **General and Professor Virgil I. Bădulescu**

The author has made it its aim to lay before the readers the twofold activities of the famous Virgil I. Bădulescu, who as professor in the field of physical education and sports, a general and professor was an outstanding figure of Romanian scientific life in the inter-war period. After offering biographical data, the author concentrates on the activity and achievements of general and professor Virgil I. Bădulescu viewed in terms of organizational, teaching and scientific purposes. He places emphasis on his merits in upgrading the teaching staff of the O.N.E.F., in publishing articles and studies, carrying out research, delivering lectures, grating interviews, etc. The works of the illustrious predecessor, his medals and awards, his patents and certificates stand proof of his having been highly rated and admired. Indeeed, he was the man who paved the way for the development of physical education and sports in Romania.

CONTRIBUȚII LA DEPISTAREA ȘI CORECTAREA PRINCIPALELOR DEFICIENȚE FIZICE LA COPILUL OLIGOFREN DIN CLASELE II—IV

Prof. VALERIU FĂRCAȘ
Tîrgu Mureș

Școala ca forum al civilizației și culturii nu poate fi *restrictivă și selectivă, ci comprehensivă*, prin generalizarea învățămîntului și permanența sa, și *integrativă*, prin forme instituționalizate de învățămînt, prin pregătire pentru muncă și viață a tuturor copiilor indiferent de organizarea mintală sau de structură a personalității.

Comprehensivitatea presupune formede diferențiere atît în procesul de învățare cît și în cel educațional care să permită obținerea unei eficiențe maxime în procesul de integrare socio-profesională.

Or, preocuparea de a asigura copilului debil mintal condiția necesară pentru efectuarea unei munci social-utile, ulterioare pregătirii școlare, a determinat instituționalizarea depistării și corectării deficiențelor fizice la elevii claselor II—IV din Școala ajutătoare din Tg. Mureș.

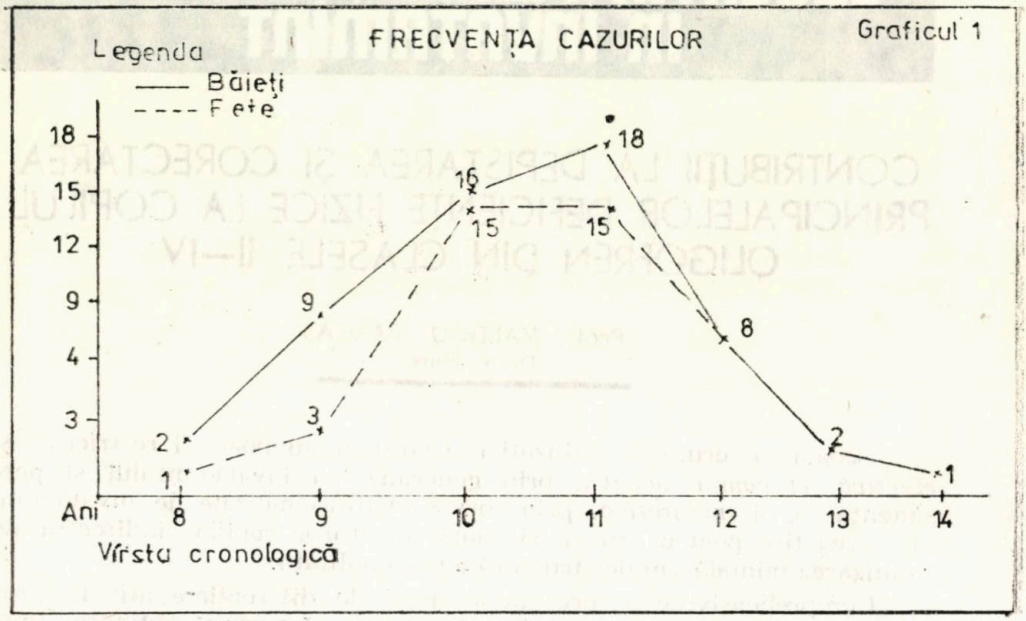
Constatările făcute asupra existenței deficienței fizice aproape întotdeauna alături de debilitatea mintală, au dus la necesitatea luării unor măsuri de rigoare în vederea profilaxiei în lecția de educație fizică și a terapiei prin gimnastică medicală și kinetoterapie la această categorie de elevi.

În contextul acțiunilor de stabilire cît mai exactă a potențialului biologic și al depistării, recuperării și corectării deficiențelor fizice la elevul oligofren din clasele II—IV, se înscrie și lucrarea de față.

MATERIAL ȘI METODĂ

Studiul deformațiilor și stabilirea frecvenței lor, s-a făcut pe un lot de 98 de elevi din clasele II—IV, de la Școala ajutătoare din Tg.-Mureș în anul școlar 1988—1989. În componența acestui lot intră 56 de băieți și 42 de fete, între 8—14 ani (graficul 1).

Pentru depistarea deficienților fizici, în cadrul cabinetului medical al școlii am folosit metoda observației și inspecției globale și segmentare (somatoscopie), atît static din cele trei planuri cît și dinamic, ținînd seamă de toată indicațiile metodei, mai ales în somatoscopia segmentară, pentru stabilirea cît mai exactă a gradului de evoluție în care se află o deficiență sau alta. Înregistrarea lor a fost făcută în fișe individuale de sănătate și pe schema somato-organică, iar rezultatele sta-



tistice au fost comparate cu rezultatele sintetice a mediei pe țară (după prof. univ. dr. docent Adrian Ionescu) [1].

REZULTATELE OBȚINUTE

Considerînd importantă vîrsta cronologică a subiecților noștri (care nu se suprapune în cazul nostru vîrstei reale), în cercetarea deficiențelor fizice, am stabilit grupe de vîrstă în care se încadrează lotul cercetat. Prognosticul tratamentului este oarecum încurajator (mai puțin colaborarea totală a deficientului cu debilitate mintală), avînd în vedere dezvoltarea și creșterea somatică a subiecților noștri între 8—14 ani.

Din înregistrarea și prelucrarea datelor legate de prezența deficiențelor fizice, tragem următoarele concluzii (graficele 2 și 3) :

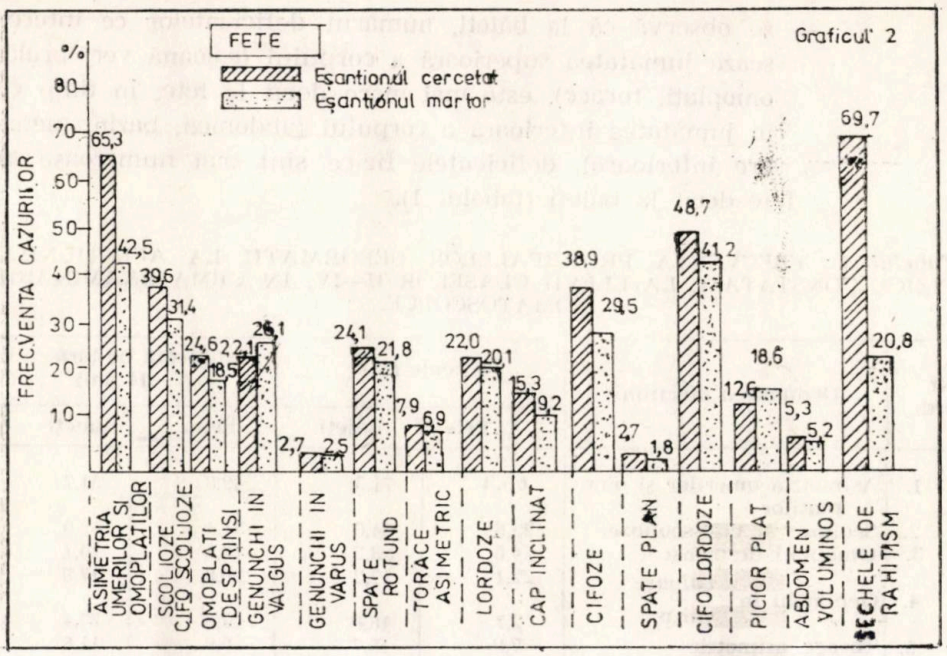
— din centralizarea deficientelor fizice se constată prezența acestora la nivelul tuturor regiunilor și segmentelor corpului, atît la fete cît și la băieți ;

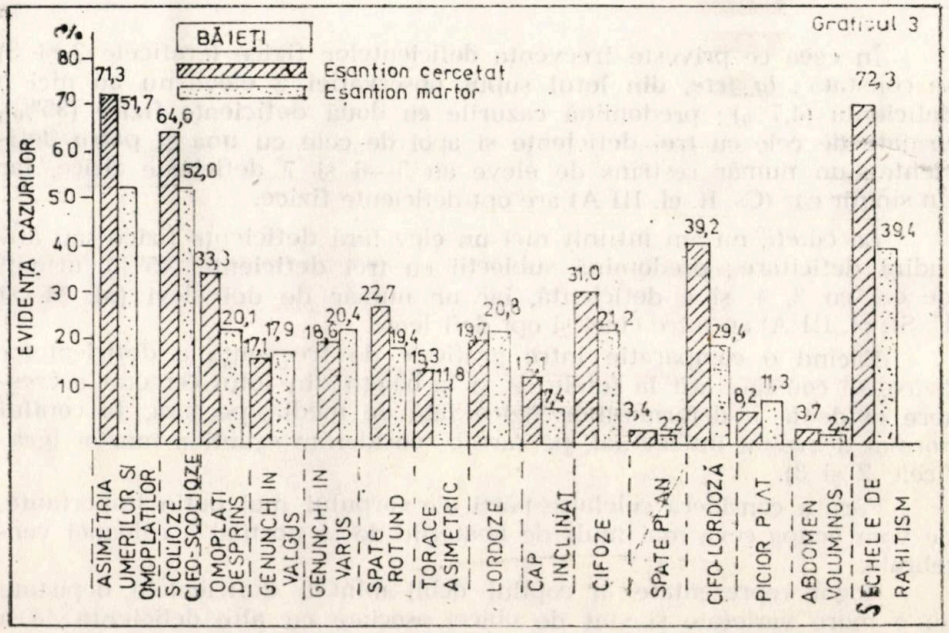
— regiunile și segmentele corpului cele mai afectate, cu un număr mai mare de deficiențe fizice sînt :

— coloana vertebrală, cu 6 deficiențe fizice, la ambele sexe ;
— toracele, cu 5 deficiențe fizice, deopotrivă la fete și băieți ;
— membrele inferioare, cu 5 deficiențe fizice la băieți și 4 la fete ;
— umeri, cu 4 deficiențe fizice, atît la fete cît și la băieți ;
— omoplați, cu 4 deficiențe fizice la băieți și 3 la fete ;

— atît la băieți cît și la fete numărul deficiențelor fizice este mai mare pentru jumătatea superioară a corpului, în comparație cu cel al părții inferioare ;

[1]) Ionescu N. Adrian și Moțet D., Corectarea deficiențelor fizice la elevii de vîrstă școlară. E.D.P. București, 1964


FETE
Graficul 2
Eşantionul cercetat
Eşantionul martor
%
FRECVENTA CAZURILOR
65,3
42,5
39,6
31,4
24,6
22,2
22,1
26,1
2,7
2,5
24,1
21,8
7,9
6,9
22,0
20,1
15,3
9,2
38,9
29,5
2,7
1,8
48,7
41,2
12,6
18,6
5,3
5,2
69,7
20,8
ASIMETRIA UMERILOR SI OMOPLATILOR
SCOLIOZE CIFO SCOLIOZE
OMOPLATI DESPRINSI
GENUNCHI IN VALGUS
GENUNCHI IN VARUS
SPATE ROTUND
TORACE ASIMETRIC
LORDOZE
CAP INCLINAT
CIFOZE
SPATE PLAN
CIFO LORDOZE
PICIOR PLAT
ABDOMEN VOLUMINOS
SECHELE DE RAHITISM


BĂIEŢI
Graficul 3
Eşantion cercetat
Eşantion martor
%
EVIDENŢA CAZURILOR
71,3
51,7
64,6
52,0
33,3
20,1
17,1
17,9
18,6
20,4
22,7
19,4
15,3
11,8
19,7
20,3
12,1
7,4
31,0
21,2
3,4
2,2
39,2
29,4
8,2
11,3
3,7
2,2
72,3
39,4
ASIMETRIA UMERILOR SI OMOPLATILOR
SCOLIOZE CIFO-SCOLIOZE
OMOPLATI DESPRINS
GENUNCHI IN VALGUS
GENUNCHI IN VARUS
SPATE ROTUND
TORACE ASIMETRIC
LORDOZE
CAP INCLINAT
CIFOZE
SPATE PLAN
CIFO-LORDOZĂ
PICIOR PLAT
ABDOMEN VOLUMINOS
SECHELE DE RAHITISM

— se observă că la băieți, numărul deficiențelor ce interesează jumătatea superioară a corpului (coloană vertebrală, omoplați, torace), este mai mare decît la fete, în timp ce în jumătatea inferioară a corpului (abdomen, bazin, membre inferioare), deficiențele fizice sînt mai numeroase la fete decît la băieți (tabelul 1).

Tabelul 1: FRECVENȚA PRINCIPALELOR DEFORMAȚII LA AFECȚIUNILE FIZICE CONSTATATE LA ELEVII CLASELOR II—IV, ÎN URMA EXAMINĂRII SOMATOSCOPCE.

Nr. ord.	Denumirea afecțiunii	Procente (%)		Media pe țară (7—11 ani)	
		Fete	Băieți	Fete	Băieți
1.	Asimetria umerilor și omoplaților	65,3	71,3	42,8	51,7
2.	Scolioze și cifo-scolioze	39,6	64,6	31,4	52,0
3.	Omoplați desprinși	24,6	23,3	18,5	20,1
4.	Genunchi în *valgus* / varus	22,1 2,7	17,2 18,6	26,8 2,5	17,9 20,4
5.	Torace asimetric	7,9	15,7	6,9	11,8
6.	Lordoze	22,0	19,7	20,1	20,8
7.	Cap înclinat	15,3	12,1	9,2	7,4
8.	Cifoză	38,2	31,0	29,5	21,2
9.	Spate rotund	24,1	22,7	21,8	19,4
10.	Spate plan	2,7	3,4	1,8	2,2
11.	Sechele de rahitism	69,7	72,3	20,8	39,4
12.	Cifo-lordoze	48,7	39,2	41,2	29,4
13.	Picior plat	12,6	8,2	18,6	11,3
14.	Abdomen voluminos	5,3	3,7	5,2	3,1

În ceea ce privește frecvența deficiențelor fizice (graficele 2 și 3) se constată: *la fete*, din lotul supus observației 2 eleve nu au nici o deficiență (4,7%); predomină cazurile cu două deficiențe fizice (35%), urmate de cele cu trei deficiențe și apoi de cele cu una și patru deficiențe; un număr restrîns de eleve au 5—6 și 7 deficiențe fizice, iar un singur caz (Cs. R. cl. III A) are opt deficiențe fizice.

La băieți, nu am întîlnit nici un elev fără deficiențe fizice sau atitudini deficitare; predomină subiecții cu trei deficiențe (45%), urmați de cei cu 2, 4, și o deficiență, iar un număr de doi elevi (M. M. și U. St. cl. III A) au între cinci și opt deficiențe.

Făcînd o comparație între graficele de frecvență a deficiențelor fizice, se constată atît la fetele cît și la băieții din lotul cercetat o creștere evidentă a deformațiilor fizice față de media pe țară, la copilul normal dezvoltat intelectual, pe care o considerăm eșantion martor (graficele 2 și 3).

Fără a considera celelalte părți ale corpului mai puțin importante, ne vom ocupa ceva mai mult de abaterile de la normal a coloanei vertebrale.

Bogat reprezentate la copilul debil mintal, deficiențele depistate au o mare varietate și sînt de obicei asociate cu alte deficiențe de a

căror etiologie se face vinovată coloana vertebrală şi bazinul. Cu toate acestea, un număr foarte mare se încadrează în categoria deficienţelor uşoare, fiind un rezultat al atitudinilor vicioase. Avînd în vedere acest fapt, cît şi vîrsta fragedă a subiecţilor noştri, în cazul instituirii gimnasticii corective, perseverent şi bine conduse la majoritatea acestora, prognosticul este încurajator şi bun *).

Dintre deficienţele coloanei vertebrale scolioza în „C"-stîngă, deţine un procent ridicat atît la fete şi la băieţi.

În ceea ce priveşte deficienţele vertebrale în plan anteroposterior (cifoze, lordoze), se caracterizează printr-un procent ceva mai scăzut pentru cifoze — 38,9% la fete şi 31,0% la băieţi şi diminuat semnificativ pentru lordoze, aceasta deoarece etiologic întîlnim mai frecvent cifo-lordoza de tip compensator (48,7% la fete şi 39,2% la băieţi). Ca localizare, cifozele au fost întîlnite mai ales la nivelul segmentului dorsal superior, iar lordozele în zona lombară şi rareori peste segmentul dorsal inferior.

CONCLUZII GENERALE

Din rezultatele obţinute şi observaţiile făcute asupra populaţiei şcolare din clasele II—IV, din Şcoala Ajutătoare Tîrgu-Mureş, prin metoda somatoscopică facem următoarele observaţii :

— numărul purtătorilor de dificienţe fizice la elevul oligofren este mult superior copilului normal din punct de vedere mintal, de vîrstă cronologică similară ;

— prognosticul evoluţiei bolii este încurajator la această categorie de elevi, dar procesul corectiv este mult îngreunat de neparticiparea totală a subiecţilor noştri în actul corectiv, de nivelul debilităţii mintale, unii elevi din această categorie neputînd decît parţial beneficia de gimnastica corectivă datorită lipsei de înţelegere şi motivaţie ;

— s-a constatat o largă varietate de deficienţe fizice, atît sub raportul formelor pe care le îmbracă, cît şi al frecvenţei lor ;

— considerăm printre cazurile deficienţelor fizice constatate lipsa de educaţie sanitară (alimentaţie raţională, igienă individuală şi colectivă, sedentarism în unele situaţii etc.), poziţii vicioase ale corpului, precum şi debilitatea mintală cu automatismele motrice de stereotip dinamic şi de ţinută corporală deficitară ;

— unele deficienţe fizice medii ca : stern înfundat sau proeminent (galinaceu), genunchi în var, coaste deformate etc., par a fi sechele de rahitism.

PROPUNERI

Punerea în discuţie sub aspectul integrării socio-profesionale a copilului debil mintal la această vîrstă este pe deplin justificată, vîrsta cercetată (8—14 ani) fiind perioada optimă în influenţarea corectivă şi hipercorectivă a deficienţelor fizice constatate alături de eforturile conjugate pe toate planurile, fără de care pregătirea pentru o activitate utilă societăţii nu are sorţi de reuşită.

*) Fărcaş Valeriu — Rettegi Károly — Cultură Fizică Medicală — curs universitar — Institutul Pedagogic de 3 ani. Facultatea de Educaţie Fizică Tg.-Mureş, 1973 p. 295.

Aplicarea gimnasticii medicale și a kinetoterapiei, corectiv recuperatorii în școlile ajutătoare este o problemă incomplet rezolvată pentru a cărei îmbunătățire propunem următoarele :

— cunoașterea amănunțită a nivelului și evoluției stării de sănătate, a potențialului biologic al copilului debil mintal prin examene periodice de specialitate și al controlului somato-funcțional trimestrial. Implementarea asistenței și colaborării permanente între defectolog, medicul pediatru, psihiatru și toți factorii care concură la actul recuperator, inclusiv profesorul de educație fizică ;

— asigurarea bazei materiale necesare desfășurării acestei activități corectiv-recuperatorii de gimnastică medicală ;

— sprijinirea acțiunii de depistare, profilaxie, instituirea regimului de tratament adecvat de către toate ramurile clinice implicate (psihiatrie-defectologie, kinetoterapie, neurologie, pediatrie etc.) ;

— fixarea regimului recuperator complex (asociat), întocmirea fișei individuale operaționale și elaborarea de îndrumare și programe privind aplicarea exercițiilor corective ;

— sporirea lecțiilor de educație fizică la patru ore săptămînal la clasele primare, dirijarea obiectivelor și metodologia instrucției și educației în direcția corectării principalelor deficiențe fizice segmentare și dezvoltarea calităților fizice imperios necesare ;

— suplimentarea timpului afectat corectării deficiențelor fizice, avînd în vedere necesitatea tratării individuale a fiecărui caz în parte.

Prezenta lucrare se înscrie în dorința noastră de recuperare socio-profesională a copilului oligofren (debil mintal), copil care va trebui să facă față aproape în exclusivitate unor solicitări fizice și mintale pe care viața i le va cere, iar aspectul sanogenetic și al pregătirii fizice devine la această categorie de elevi vital.

V. FĂRCAȘ : **Contributions au depistage et à la correction des principales défciences physiques des enfants oligophrènes des 2e—4e classe.**

Le souci d'assurer à l'enfant débile mental la condition nécessaire à efectuer un travail social utile après son instruction scolaire, a déterminé l'institutionalisation du dépistage et de la correction des déficiences physiques des élèves des 2e—4e classes de l'école auxiliaire de Tg. Mureș.

La constatations des déficiences physigues accompagnant toujours la débilité mentale, a exigé la prise de mesures adéquates de prophylaxie à la leçon d'éducation physique et de thérapie, à l'aide de la gymnastique médicale et de la kinésithérapie, de cette catégorie d'élèves.

L'étude des déformations et l'établissement de leur fréquence ont été effectués sur un lot de 98 élèves des 2e—4e classes, durant l'année scolaire 1988—1989. Ce lot comprenait 56 garçons et 42 filles, tous agés de 8 à 14 ans.

L'examen a été effectué par la méthode de l'observation et de l'inspection globale segmentaire (somatoscopie), aussi bien du point de vue statique des trois plans, que dynamique, en tenant compte de toutes les indications de la méthode.

Le pronostic du traitement est plus ou moins encourageant en tenant compte du développement et de la croissance somatique de ces sujets âgés de 8 à 14 ans.

L'enregistrement et le traitement des donneés permettant de conclure que la pratique des exercices physiques conduit à une serie d'améliorations de ces enfants handicapés.

V. FARCAȘ : **Contributions to Spotting and Rectifying the Main Physical Deficiencies of Children (form II—IV) Suffering from Oligophrenia**

It is the concern with ensuring the mentally handicapped children conditions for schooling and carrying out a socially useful work that underlies the institutionalization of the spotting and rectification of physical deficiencies of the pupils in forms II—IV of the relevant school in Tîrgu Mureș.

The research carried out on physical and mental deficiencies has pointed out to the necessity of adopting prophylaxis measures in the physical education classes, to say nothing of the therapy through medical gymnastics and kinetotherapy.

A study of the relevant deficiencies also of their frequency nas been undertaken on a number of 98 pupils (56 boys, 42 girls aged from 8 to 14) in the forms II—IV in the 1988—1989 school year. Observation and segmentary (somatoscopic) check up were the methods resorted to, applied both statically and dynamically.

The cure is encouraging enough, in view of the somatic development of groth of the subjects (aged 8—14).

As data collecting and processing has proved, the practising of exercises leads to a physical improvement of the handicapped children.

Un abonament la revista EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT — o investiție foarte eficientă pentru toți profesorii de educație fizică și tehnicienii din activitatea sportivă de performanță. În cadrul unor rubrici tematice diverse precum „Teorie-Studii-Cercetări", „Educația fizică și sportul în învățământ", „Tehnică-Metodică-Antrenament", „Medicină sportivă" și altele, revista publică cu regularitate articole cu tot ce e nou și interesant în sportul românesc și internațional.

TEHNICĂ - METODICA - ANTRENAMENT

TEMATICA PROGRAMEI DE FOTBAL PENTRU COPII ŞI JUNIORI (II)

SELECŢIA

Pentru ca procesul de selecţie să beneficieze de şanse de reuşită, este necesar, ca pe de o parte, profesorii-antrenorii să ştie ce fel de calităţi specifice necesită practicarea fotbalului de performanţă, iar pe de altă parte, cei supuşi selecţiei — copiii — să posede calităţi la un nivel cît mai ridicat, cunoscînd că unele dintre acestea sînt perfectibile prin antrenament, iar altele — mai puţin. În acest sens, ori de cîte ori este vorba despre calităţile care ţin de caracterele ereditarie stabilite (dimensiunile longitudinale ale corpului, viteza, îndemînarea generală), exigenţa selecţionărilor trebuie să fie foarte mare. Aceeaşi atenţie trebuie acordată şi calităţilor psihice ale selecţionatului.

Înţeleasă ca acţiune organizată permanent, selecţia urmăreşte stabilirea cît mai obiectivă a următoarelor date :

— potenţialul biofiziologic şi biomotric al fiecărui copil ;
— nivelul deprinderilor motrice, varietatea şi complexitatea acestora ;
— nivelul deprinderilor tehnico-tactice ;
— capacitatea intelectuală, receptivitatea şi constituţia psihică.

Aceste date exprimate prin cifre, alături de observaţiile pedagogice şi sociologice îndreptate spre cunoaşterea mediului socio-familial în care se dezvoltă copilul — juniorul, dorinţele şi tendinţele manifestate de fiecare, constituie tabolul de cunoaştere complexă, condiţia obligatorie conceperii şi dirijării unei munci de pregătire cît mai aproape de realităţile practice concrete (posibilităţile materialului uman).

CRITERII GENERALE DE SELECŢIE

1. **Examenul medico-sportiv** (antecedente personale, sportive, heredo-colaterale şi condiţiile materiale ale familiei copilului) ;

— examenul antropometric (înălţimea, greutatea, perimetrul toracic, diametrul biacromial şi bitrochanterian, bust, segmente) ;

— examenul somatoscopic (gradul de dezvoltare fizică) ;

— examenul funcţional (frecvenţă cardiacă, tensiunea arterială, frecvenţa respiratorie, electrocardiograma şi radioscopia pulmonară, spirometria, dinamometria flexorilor palmari).

Examenul medico-sportiv iniţial stabileşte măsura în care copilul este apt pentru practicarea fotbalului, inapt definitiv sau numai temporar.

2. **Examenul medico-sportiv periodic** se aplică tuturor copiilor şi juniorilor selecţionaţi. Acesta urmăreşte comportarea indicilor morfofuncţionali constanţi la examenul iniţial şi consemnaţi în fişa individuală. Astfel, se poate aprecia dacă efortul la care copiii şi juniorii au fost supuşi a fost în concordanţă cu capacitatea lor, dacă a avut influenţă favorabilă sau nefavorabilă asupra creşterii şi dezvoltării acestora.

De asemenea, examenul periodic va sta la baza repartizării copiilor în grupe de individualizare.

3. **Calităţile necesare practicării fotbalului de performanţă,** stabilite prin :

a) **Tipul somatic,** al fotbaliştilor de performanţă, nu poate fi încadrat într-o singură categorie. Evident că, în situaţia unor calităţi tehnico-tactice şi psihomotrice egale, tipul de copil-junior normosom, de talie înaltă, are mari avantaje.

Sînt de preferat copii-juniori cu membrele inferioare lungi şi puternice.

Greutatea corporală calculată după formula $\frac{T - 100}{G}$, în care T = talia şi G = greutate, trebuie să dea un rezultat mai mare de 1. Aceasta înseamnă că numărul de kilograme al viitorilor fotbalişti e bine să fie cu cîteva unităţi mai mic decît numărul de centimetri ai înălţimii peste 1 m.

b) **Calităţile motrice** necesare sînt: viteza, îndemînarea generală, rezistenţa cardio-respiratorie, detenta, mobilitatea articulară coxofemurală şi a coloanei vertebrale.

Viteza şi îndemînarea generală fiind calităţi ce aparţin de fondul ereditar stabilit nu pot fi simţitor îmbunătăţite prin antrenament, motiv pentru care profesorii-antrenori trebuie să fie deosebit de exigenţi.

Profesorii-antrenori trebuie să cerceteze, mai ales, nivelul de dezvoltare al simţului de coordonare, al echilibrului, al aprecierii distanţelor, al orientării corpului în spaţiu prin exerciţii simple, cu care se poate aprecia exigenţa acestor simţuri, determinante pentru îndemînarea generală.

Eficienţa aplicării lor constă în necesitatea ca profesorii-antrenori să înregistreze cel puţin de două ori pe an (septembrie-octombrie şi mai-iunie) rezultatele copiilor şi juniorilor din grupele pe care le au, la probele de control prevăzute în sistemul naţional unic de selecţie.

În ceea ce priveşte folosirea jocului bilateral, ca mijloc principal de selecţie intermediară, acesta va trebui să cuprindă observarea următoarelor aspecte în concordanţă cu cerinţele fotbalului modern;

în momentul cînd are mingea în posesie:

— capacitatea de a aplica tehnica sa în condiţii dificile şi mai ales în timpul luptei cu adversarul;

cînd coechipierii se află în posesia mingii:

— se demarcă şi anticipează faza de joc chiar în condiţiile în care mingea se află departe de el;
— urmăreşte jocul pe întreaga suprafaţă a terenului;

cînd mingea este în posesia adversarului său direct:

— dă dovadă de voinţă, forţă şi îndemînare pentru a-l deposeda prin luptă „om la om";

cînd mingea este în posesia echipei adverse:

— ştie să apere zona ameninţată;
— observă, în acelaşi timp, mingea şi mişcările adversarului;

integrarea sa în cerinţele comportării echipei:

— cum rezolvă sarcinile ce-i revin în cadrul echipei;
— satisface cerinţele desfăşurării unui joc colectiv şi constructiv.

CONŢINUTUL PREGĂTIRII GRUPELOR DE INSTRUIRE GRUPA DE ÎNCEPĂTORI

Categorii de vîrstă

A) 7—10 ani (iniţiere);
B) 10—12 ani;
C) 12—14 ani;

A. CATEGORIA 7—10 ani

A.1. Particularităţile morfofiziologice şi psihice

Creşterea este, în general, uniformă, accelerîndu-se către sfîrşitul perioadei; ea se face, mai ales, pe seama creşterii în lungime a membrelor inferioare, ceea ce determină o accentuată gracilizare a corpului copilului.

Pe categorii de organe și aparate, remarcăm următoarele particularități :

— **Creierul** este, în greutate, aproape ca la adulți, însă din punct de vedere funcțional dezvoltarea nu este completă ; se constată o mai bună dezvoltare a primului sistem de semnalizare, aria motrică corticală se apropie de maturitate.

Activitatea nervoasă superioară se perfecționează ; spre sfîrșitul acestei perioade se dezvoltă capacitatea de inhibiție, fără însă a echilibra excitația. Aspectul practic al acestei etape constă în faptul că în procesul de instruire, pe lîngă demonstrație, se poate adăuga și explicația.

Spre sfîrșitul perioadei mișcările devin mai precise, coordonarea mai bună, contracțiile inutile, neeconomice, se exclud treptat. Timpul și spațiul sînt apreciate mai just.

Aparatul locomotor — oasele sînt mai dure, prin consolidarea sistemelor funcționale lamelare, ceea ce determină o creștere ușoară a rezistenței acestora la solicitările de tracțiune, presiune și răsucire.

Musculatura ajunge să reprezinte 21,8% din greutatea corpului ; concomitent crește tonusul muscular, ceea ce determină o îmbunătățire a staticii. Viteza de reacție și cea de repetiție sînt mai bune, însă forța este încă redusă.

Sistemul cardio-vascular : cordul reacționează puternic, dar neeconomic la efort, mecanismele de reglare sînt încă slabe, însă sînt mai adecvate la solicitările ușoare.

Aparatul respirator — toracele devine asemănător adultului ; el rămîne în urma dezvoltării membrelor. Plămînii sînt mai asemănători ca structură cu ai adultului, dar volumul este încă mic. Datorită acestui fapt, capacitatea de efort crește, dar nu îndeajuns.

Nu există substratul morfofuncțional pentru eforturi mari și îndelungate.

A.a. **Modelarea pregătirii obiective. Structuri de exerciții. Indicații metodice.**

A.a. **Modelul nr. 1.**

Dezvoltarea fizică :

— formarea unei ținute corecte, dezvoltarea armonioasă a organismului ;
— mobilitatea articulațiilor membrelor superioare și inferioare ;
— laba piciorului să prezinte o accentuare a boltei plantare ;
— călirea organismului.

Calități motrice :

— formarea unui complex de priceperi și deprinderi motrice corecte ca : mersul, alergarea în tempouri variate, aruncarea, sărituri simple, cățărare, schimbări de direcție, opriri, întoarceri.

Calități psihice :

— educarea capacității de orientare în mișcare ;
— dezvoltarea coordonării, educarea echilibrului și a simțului mișcării ;
— educarea și dezvoltarea calităților de voință, atenție, imaginație și spiritul colectiv.

Tehnic :

— inițierea în mecanismul de bază al următoarelor elemente și procedee tehnice :
— lovirea mingii cu piciorul ; cu șiretul plin, cu latul ;
— conducerea mingii cu latul ;
— oprirea și preluarea mingii cu piciorul ;
— aruncarea mingii de pe loc și din elan, cu ambele mîini.

Tactic :

— joc pe terenuri reduse 5 contra 5, 6 contra 6, 7 contra 7.

Teoretic :

— noțiuni de igienă ;
— cunoașterea regulilor de joc pentru terenurile reduse.

Probe și norme de control :

— viteză — 25 m — 5,1″—5,5″ ;
— rezistență — 600 m — fără timp (temporizat) ;
— săriurit în lungime de pe loc — 1,05 m — 1,15 m.

A.b. **OBIECTIVE**

— Se învață noțiunile elementare din tehnica alergării, săriturii, aruncării ;
— se influențează pozitiv creșterea și dezvoltarea multilaterală a copiilor ;
— elementul de bază în activitate este jocul (fără sarcini) ;
— se urmărește întărirea sănătății și călirea organismului ;
— noțiuni legate de igienă și de regulamentul de joc adaptat la terenuri reduse.

A.c. **PRINCIPALELE STRUCTURI DE EXERCIȚII**

Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării :

— exerciții din gimnastică aerobică (cumpăna, rostogoliri înainte-înapoi, sărituri de pe loc și în alergare, răsturnări înainte-înapoi) ;
— ștafete cu trecerea peste obstacole mici, cu ocoliri, opriri, sprijin pe suprafețe înguste etc. ;
— mers și alergare pe suprafețe înguste (banca de gimnastică). individual și pe perechi ;
— jocuri de inițiere. Pe un spațiu delimitat, un copil execută anumite mișcări din ușoară alergare, celălalt caută să-l imite ;
— jocuri dinamice (care solicită gîndirea, coordonarea, echilibrul, supleța) ;
— exerciții de atenție, jocuri cu teme, orientare în teren ;
— joc de minifotbal în inferioritate numerică.

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei :

— alternare de mers vioi cu alergare ușoară ;
— joc de glezne, cu trecerea în alergare cu genunchii sus, terminată cu mers vioi ;
— alergare, cu schimbare de ritm ;
— alergări accelerate 10—15 m, alternate cu mers vioi ;
— alergare cu genunchii sus efectuată în ritm accelerat ;
— alergare cu genunchii sus, cu trecere în pas alergător de accelerare ;
— alergare cu tempo variat, astfel : accelerare, alergare din inerție, accelerare, alergare din inerție ș.a.m.d. ;
— pas lansat de viteză (10—15 m accelerare +8—10 m menținerea vitezei) ;
— start din picioare, la comandă : alergare accelerată 8—10 m, cu trecere în pas alergător ;
— ștafete, jocuri dinamice (care solicită deplasări în viteză).

Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței :

— alergare de durată în tempo lent — 2—10 minute ;
— alergare de durată în tempo uniform — 2—5 minute (se indică tempoul de alergare) ;
— alergări în teren variat ;
— alergări repetate pe distanțe scurte (10—15 m) ;
— exerciții analitice efectuate cu un număr mare de repetări ;
— parcursuri aplicative executate în torent ;
— ștafete și jocuri dinamice.

Exerciții pentru dezvoltarea forței:

— exerciții cu parteneri;
— flotări în brațe, cu sprijinul mîinilor pe plan înalt;
— exerciții la scară fixă;
— aruncări cu mingea medicinală (1—2 kg) de pe loc, cu ambele brațe, înainte și înapoi;
— sărituri libere cu mingea pe ambele picioare și pe un picior pe loc și în deplasare;
— sărituri la coardă;
— pas săltat și pas sărit pe 15—25 m;
— flotări și genuflexiuni;
— ștafete și jocuri cu ridicarea și transport de greutăți, tîrîre, escaladare, sărituri;
— exerciții sub formă de circuit pentru dezvoltarea musculaturii brațelor, spatelui, abdomenului și picioarelor.

Însușirea principalelor procedee tehnice:

— lovirea mingii cu șiretul plin, din mers și din alergare;
— lovirea mingii oprită sau rostogolită, cu latul, din mers și din alergare;
— conducerea mingii la nivelul solului, în linie dreaptă, printre jaloane, cu un picior și, alternativ, cu ambele picioare;
— preluarea mingii, cu talpa, prin ricoșeu cu interiorul piciorului (latul), de jos și din aer, prin amortizare; contralovire și ricoșare: cu exteriorul piciorului, de jos și din aer, prin ricoșare și contralovire;
— preluarea mingii cu pieptul, prin ricoșare, amortizare și contralovire;
— aruncarea de la margine a mingii de pe loc și cu elan de trei pași, prin extensia trunchiului și din forța exclusivă a brațelor.

Însușirea principalelor procedee tactice:

— învățarea așezării jucătorilor în terenuri reduse (5X5, 6X6, 7X7);
— pasa, la diferite distanțe;
— degajări, trasul la poartă și lansări;
— depășirea adversarului;
— învățarea formelor de apărare colectivă (zonă).

A.d. **INDICAȚII METODICE**

În predarea exercițiilor menționate, care au ca scop prelucrarea analitică a musculaturii și articulațiilor, încălzirea generală a organismului (însușirea corectă a mecanismului de bază al deprinderilor motrice care intră în structura procedeelor tehnice necesare practicării jocului), formarea unei ținute corecte, se vor avea în vedere următoarele:
— exercițiile se vor executa liber, cu partener, cu obiecte, la diferite aparate;
— se va începe cu exerciții simple și treptat se va ajunge la structuri complexe;
— exercițiile să se execute la început cu amplitudine moderată, tempo lent, apoi creșterea treptată a tempoului;
— se va insista asupra corectitudinii exercițiilor.

Introducerea în lecții a parcursurilor aplicative, care să cuprindă o mare varietate de priceperi și deprinderi motrice de bază, aplicative și specifice, cunoscute de elevi, trebuie să fie organizate astfel încît să permită copiilor rezolvarea în mod independent și creator a unor acțiuni, să le educe hotărîrea, curajul, prezența de spirit și dezvoltarea îndemînării.

Se va insista asupra formării simțului de tempo — adică capacitatea de a aprecia alergarea într-un tempo uniform. Pentru aceasta se va folosi alergarea repetată pe distanțe de 30 m, 50 m, 100 m, 150 m (distanța este în funcție de vîrstă), cu pauze de mers (20—30 secunde, în funcție de distanță).

În predarea temelor care vizează deprinderile motrice de bază în procesul de instruire, un loc deosebit trebuie să-l ocupe jocurile și ștafetele, concursurile

individuale, pe echipe și cu handicap, care asigură o motivație crescută a instruirii, o densitate ridicată, o participare conștientă și activă din partea copiilor, dezvoltă gustul pentru întrecere și, de asemenea, constituie mijloace importante în educația volitivă și întărirea trăsăturilor de caracter.

In conținutul procesului de instruire, succesiunea în predarea temelor se va face avînd în vedere faptul că se predau întîi exercițiile de viteză, apoi cele de îndemînare, coordonare, forță, și la urmă exercițiile pentru dezvoltarea rezistenței.

În învățarea diferitelor acțiuni motrice nu se va abuza de metoda explicației, deoarece la această vîrstă atenția este instabilă, posibilitatea de concentrare este redusă — metoda demonstrației trebuie să fie principala metodă de lucru cu copiii, care posedă un spirit ridicat de imitație.

B — C. CATEGORIILE DE VÎRSTĂ 10--12 ȘI 12—14 ANI

B.c.1. Particularitățile morfo-fiziologice și psihice

La această categorie apare pubertatea, cu marile transformări pe care le produce în întreg organismul copilului. Aceasta obligă profesorii-antrenori să fie foarte atenți, deoarece numai astfel se poate doza corect și vom putea menține normal echilibrul somato-vegetativ și psihic al copiilor la această vîrstă plină de transformări.

Pubertatea este considerată ca una dintre cele mai complexe și mai dificile perioade din întreaga viață.

Conținutul, fenomenul central al pubertății, este maturația sexuală, care determină, concomitent, profunde modificări somato-vegetative și psihice.

Aparatul locomotor: oasele se dezvoltă mai ales în lungime. Ele devin mai rezistente la acțiunile factorilor mecanici de presiune și tracțiune;

— articulațiile sînt slab dezvoltate, iar ligamentele nu asigură în suficientă măsură rezistența la tracțiune, la răsucire;

— mușchii fiind lungi și subțiri determină apariția relativ rapidă a oboselii, mai ales în eforturile îndelungate, tonusul muscular scăzut predispunînd la deformări ale coloanei vertebrale, accentuarea piciorului plat;

— viteza de reacție și repetiție sînt dezvoltate, însă forța și rezistența sînt mult rămase în urmă față de adult. Orice folosire nejudicioasă a mijloacelor care dezvoltă forța și rezistența are urmări negative asupra creșterii.

Aparatul respirator: torace îngust, plămîni cu volum mic, capacitatea vitală mică, ceea ce atrage posibilități relativ scăzute ale copiilor de a face față eforturilor prelungite de rezistență.

Sistemul nervos: se dezvoltă rapid, se încheie maturizarea ariei corticale a analizatorului motor. Crește procesul de inhibiție internă. Funcția celui de al doilea sistem de semnalizare domină asupra primului sistem. La această vîrstă, mișcările au un caracter brusc, cu precizie scăzută.

Se conturează anumite trăsături ale personalității, unele dintre acestea primind un caracter definitiv. Copilul, la această vîrstă, trece relativ ușor de la stări de mare vioiciune la apatie pronunțată. Se manifestă dorința de a rezolva dificultățile ivite în diferite acțiuni. Învățarea se face mai ușor, coordonarea este sporită, mișcările executîndu-se cu mai multă precizie.

Sistemul cardiovascular: volumul inimii crește rapid, dar vasele sanguine rămîn încă înguste, ceea ce determină ca efortul depus de inimă pentru a împinge sîngele în vase să fie mai mare; din această cauză apar tulburări ale ritmului cardiac, oscilații ale tensiunii arteriale.

B. CATEGORIA DE VÎRSTĂ 10—12 ANI

B.1. Modelarea pregătirii. Obiective. Structuri de exerciții. Indicații metodice.

B.a. Modelul nr. 2.

Dezvoltarea fizică:

— ținută corectă, cu o cutie toracică normală, fără deviații ale coloanei

— stabilitate și mobilitate în principalele articulații ale aparatului locomotor ;
— laba piciorului să prezinte o accentuare a boltei plantare ;
— capacitatea vitală în jur de 2300 cm^3 ;
— talia, în jur de 150 cm ;
— greutatea, în jur de 45 kg.

Calități motrice :

—îndemînare în efectuarea mișcărilor fără minge (sărituri, schimbări de direcție, opriri, întoarceri, alergări în tempouri variate, echilibru) și al execuțiilor tehnice de bază ;
— viteză de reacție, de deplasare și viteză de execuție în procedeele tehnico-tactice de bază.

Calități psihice :

— capacitatea de orientare în spațiu și de concentrare în momente decisive ale jocului, rapiditate în gîndire, cîmp larg pentru vederea periferică.
Tehnic :
— să aibă însușit mecanismul de bază al următoarelor elemente și procedee tehnice :
— lovirea mingii cu șiretul (interior, plin și exterior) și cu latul piciorului;
— preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul, prin ricoșare și amortizare ;
— conducerea mingii cu șiretul plin și exteriorul piciorului, însoțită de mișcări înșelătoare, la alegere (preferate) și de protejarea mingii cu corpul și cu piciorul ;
— lovirea mingii cu capul, din deplasare și din săritură, cu bătaie pe un singur picior ;
— aruncarea de la margine, de pe loc (eventual și cu elan).
Tactic :
— utilizarea corectă în joc a procedeelor tehnice însușite ;
— plasamentul în apărare și atac (marcarea și demarcarea) ;
— cunoașterea sarcinilor pe posturi, zone de activitate în cadrul minifotbalului ;
— acțiuni colective de atac și apărare la fazele fixe ale jocului.
Pentru portari :
— cunoașterea și executarea tehnicii jucătorilor de cîmp ;
— însușirea elementelor și procedeelor tehnice de bază ;
— prinderea mingii — fără și cu plonjon, boxarea și devierea mingii, degajarea — cu mîna și cu piciorul, plonjonul pentru blocarea mingii, ieșirea din poartă pentru interceptarea mingii și pentru micșorarea unghiului.
Teoretic :
— noțiuni de igienă a activității de folosire a echipamentului, a vestiarelor, băilor și întreținerea lor ;
— noțiuni de folosire a aparaturii și instalațiilor ajutătoare în pregătire ;
— noțiuni elementare de igienă a efortului, de alimentație rațională, de odihnă ;
— cunoașterea, explicarea interpretarea și aplicarea principalelor reguli ale jocului.

Probe și norme de control :
a) **Norme fizice :**
— viteză — 10 m — timp 2"6 — 2"8 ;
— 30 m — timp 5"5 — 5"7 ;
— rezistență :
600 m pentru 10 ani fără timp ; 11 ani — sub 2'25" ; 12 ani — sub 2'10" ;
— forță de desprindere pe verticală (detenta), din ghemuit cu împingere pe ambele picioare ; minimum 40 cm ;
— săritură în lungime fără elan : minimum 190 cm ;
— forță de învingere a propriei greutăți :
— flotări la sol — minimum 15 ;
— tracțiuni în brațe la bară fixă : minimum 8.
b) **Probe și norme tehnice :**

— pase în doi, fără preluare, la distanță de 12—15 m, prin lovire alternativă, cu ambele picioare — execuție cu șiretul plin ;
— pase în trei, cu schimb de locuri, cu și fără preluare, executate cu piciorul din afară ;
— tras la poartă (poarta împărțită, pe verticală, în trei părți) de la 16 m. Se execută 5 lovituri — cîte două consecutiv în părțile laterale și una în partea centrală a porții. Normă : 3 lovituri reușite ;
— complex : preluarea unei mingi, cu piciorul sau cu pieptul, transmisă în cercul din mijlocul terenului de la cca 20 m, cu traiectorie înaltă + conducerea ei în linie dreaptă cca. 20 m + conducerea printre 5 jaloane (așezate la distanță de 3(m) + tras la poartă de la marginea suprafeței de pedeapsă (16 m);
— joc la două porți, pe teren de dimensiuni reduse, 7 contra 7, durata 2 X 25'.

B.b. **OBIECTIVE**

1. Dezvoltarea calităților motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemînare).
2. Asigurarea, printr-o gamă variată de exerciții selecționate, a pregătirii fizice generale și speciale, care să ducă la o dezvoltare atletică, indici crescuți de funcționalitate și motricitate a organismului.
3. Învățarea și însușirea corectă a procedeelor de tehnică programate și valorificarea lor în condițiile unor acțiuni tactice accesibile în cadrul procesului de joc.
4. Inițierea și însușirea celor mai ample și accesibile elemente de tactică individuală și colectivă, în acțiunile de atac și de apărare.
5. Formarea și dezvoltarea calităților morale și de voință, a trăsăturilor de caracter și comportament.
6. Cunoașterea cerințelor generale ale jocului modern de fotbal, a regulamentului de joc, a cerințelor vieții de sportiv, noțiuni elementare de igienă.

B.c. **PRINCIPALELE STRUCTURI DE EXERCIȚII**

Exerciții pentru formarea și dezvoltarea calităților motrice de bază.

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei :

— sprinturi scurte și lansate (10—30 m) ;
— alergare pe teren ușor înclinat (la vale) ;
— ștafete simple și combinate, cu accent pe viteză, cu ocoliri, opriri, întoarceri, cu treceri peste și pe sub obstacole cu transport de greutăți etc. ;
— întoarceri cu handicap ;
— alergare de viteză cu plecarea din poziții cît mai variate și dificile ;
— jocuri dinamice cu accent pe viteză („leapșa", „ereții și porumbeii", „al treilea de prisos", „crabii și creveții") ;
— structuri din cadrul jocului de fotbal bazate pe viteză de execuție, viteză de reacție și viteză de deplasare ;
— concursuri de alergare pe distanțe între 30—50 m.

Exerciții pentru dezvoltarea forței :

— flotări, tracțiuni, genuflexiuni ;
— exerciții cu îngreuiere : mingi medicinale, gantere, benzi elastice etc. ;
— exerciții cu transport de greutăți ;
—sărituri în lungime, de pe loc și cu elan ;
— sărituri în înălțime, de pe loc și cu elan, cu atingerea unui punct fix ;
— sărituri cu mingea și cu genunchii la piept ;
— sărituri cu coarda ;
— sărituri peste capră, „capra lungă", sărituri la ladă (peste și prin rostogolire), săritura peștelui, sărituri combinate la aparate ;
— exerciții combinate cu partener și cu opoziția partenerului ;
— tracțiuni la frînghie sau cu priză la mînă (în doi sau pe echipe).

Exerciții pentru dezvoltarae rezistenței :

— alergări repetate de viteză pe distanțe scurte (15—30 m) ;
— alergări pe distanțe medii și lungi ;
— alergare în teren variat (cros) ;
— flotări, tracțiuni, genuflexiuni, exerciții cu îngreuiere, transport de greutăți, sărituri de pe loc, sărituri la aparate, exerciții cu opoziția partenerului — cu număr crescut de repetări ;
— structuri din cadrul jocului de fotbal, cu număr crescut de repetări.

Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării :

— variante de alergare în poziții și direcții cît mai variate (cu spatele înainte lateral, cu pași adăugați și încrucișați, cu pasul piticului și al uriașului, cu genunchii la piept, cu călcîiele la șezută, cu pas săltat etc.) ;
— ștafete cu trasee dificile, cu combinații de rostogoliri, tîrîre, echilibru, piruete, cu folosirea unui cît mai mare număr de obiecte portative ;
— ștafete cu elemente din tehnica jocului de fotbal ;
— jocuri dinamice ;
— elemente ale gimnasticii acrobatice, probe atletice (aruncări, sărituri) ;
— aruncări la țintă ;
— jocuri sportive (volei, handbal, baschet) ;
— patinaj, schi, înot.

Tehnica jocului :

— lovirea mingii cu șiretul, de jos și din aer ;
— lovirea mingii cu capul, din săritură cu bătaie pe un singur picior ;
— preluarea mingii : cu talpa prin ricoșeu, cu interiorul piciorului (latul), de jos și din aer, prin amortizare și ricoșare ; cu exteriorul piciorului, de jos și din aer, prin ricoșare și contralovire ;
— preluarea mingii cu pieptul, prin ricoșare, amortizare și contralovire ;
— aruncarea de la margine, de pe loc și cu elan de trei pași prin extensie a trunchiului și din forța exclusivă a brațelor ;
— întreținerea simțului și preocupării pentru fentă-dribling la cei ce le posedă ;
— deposedarea adversarului prin atac din față, prin urmărire și din lateral prin alunecare ;
— principalele mijloace și procedee tehnice ale portarului.

Tactica jocului :

— învățarea așezării jucătorilor pe teren și rațiunile ei ;
— repartizarea sarcinilor generale, pe posturi și compartimente;
— sarcinile în atac și apărare ale aceluiași jucător (sarcinile duble), ale compartimentelor și ale echipei;
— plasamentul jucătorilor în apărare și în atac ; marcaj (strict și la supraveghere), dublajul și sprijinul în apărare, demarcajul și sprijinul în atac ;
— învățarea formelor de apărare colectivă (zonă și „om la om") ;
— pasa, principalul mijloc tactic (scurtă, medie).

B.c. **Indicații metodice**

Perioada de instruire cuprinsă între 10—12 ani are o importanță fundamentală pentru că asigură baza specializării de mai tîrziu.

Această etapă urmărește, în principal, corectitudinea, atît în execuție, cît și în formele de manifestare motrică. În acest sens, cantitatea de lucru va fi relativ mare, dar cu o intensitate scăzută.

Formarea deprinderilor motrice în regim de îndemînare și frecvența mișcării constituie obiectivele majore ale instruirii. Se recomandă ca în cea mai mare parte dezvoltarea motrică să se realizeze prin jocuri, ștafete, întreceri pe perechi sau pe echipe, urmărindu-se o cît mai mare varietate. Deplasările cu efort continuu vor fi mici, mai ales cele cu intensitate mai ridicată. Obligatoriu, trebuie să se acorde pauze de revenire, dar de cele mai multe ori vor fi duble sau triple timpului de lucru.

În permanență se vor demonstra mișcările ce urmează a fi executate, iar în cazul greșelilor se vor efectua corectări.

Pentru favorizarea corectitudinii se vor ușura condițiile de lucru, fără viteză, fără adversar.

Procesul de instruire, la această vîrstă, impune aplicarea cu consecvență a principiilor pedagogice „de la ușor la greu", „de la simplu la complex".

C. CATEGORIA DE VÎRSTĂ 12—14 ANI

C.1. Modelarea pregătirii. Obiective. Structuri de exerciții. Indicații metodice.

C.a. Modelul nr. 3.

Dezvoltare fizică :

— mobilitate în principalele articulații ale membrelor inferioare și suplețe musculară ;
— laba piciorului să prezinte o accentuare a boltei plantare ;
— capacitatea vitală — 3000—3500 cm^3 ;
— talia — 155—165 cm ;
— greutatea — 50—60 kg.

Calități motrice :

— îndemînare în regimul mișcărilor efectuate fără minge (sărituri, schimbări de direcție, opriri, întoarceri, alergări în tempouri variabile) și al execuțiilor tehnice de bază ;
— viteză de reacție, de deplasare și de execuție a procedeelor tehnico-tactice de bază.

Calități psihice :

— orientare în spațiu, rapiditatea gîndirii, vedere periferică și capacitatea de a se concentra în momentele de joc cu eficiență maximă, sînt calități indispensabile celor care termină ciclul de inițiere.

Tehnic :

— să aibă însușit mecanismul de bază al următoarelor elemente și procedee tehnice :
— lovirea mingii cu piciorul : cu șiretul plin ; cu exteriorul ; cu latul ; cu călcîiul ;
— preluarea mingii cu piciorul : cu latul, cu exteriorul ; cu șiretul plin ; preluarea mingii cu pieptul, prin amortizare și prin ricoșare ;
— conducerea mingii cu șiretul plin, cu latul și cu exteriorul ;
— mișcări înșelătoare, cu și fără minge ; cu corpul, din mișcare ; cu oprire înșelătoare ; cu lovire înșelătoare ;
— lovirea mingii cu capul de pe loc, din alergare, de pe sol și din alergare cu săritură (cu bătaie pe un picior și pe ambele picioare) : cu fruntea sau cu una dintre părțile laterale ale capului, prin răsucire ;
— protejarea mingii, cu corpul și cu piciorul ;
— deposedarea adversarului de minge, din față și prin intercepție ;
— aruncarea mingii de la margine, de pe loc și cu elan ;
— învățarea procedeelor tehnice de bază ale jocului portarului (prinderea mingii, plonjonul, ieșirea din poartă și blocarea, boxarea mingii și degajarea).

Tactic :

— conținutul tactic al procedeelor tehnice de lovire : degajare, centrare, tras la poartă și pasa ;

— conținutul tactic al celorlalte procedee tehnice : preluarea, conducerea, fenta și protejarea mingii ;
— demarcarea și depășirile individuale ;
— tatonarea, marcajul, recuperarea prin deposedare sau intercepție, dublajul;
— acțiuni pe posturi, zone de activitate în cadrul jocului, 7 contra 7, pe teren cu dimensiuni reduse.

Teoretic :

— noțiuni elementare legate de tactica jocului, așezarea și sarcinile pe posturi și linii în jocul 8 contra 8.

Probe și norme de control :

— viteză :
— 10 m — 2"4 — 2"6 ;
— 30 m — 5"2 — 5"6 ;

— rezistență :
— alergare ușoară în tempo uniform — 3' — 3'45" — 600 m — 800 m.

— detentă :
— săritură de pe loc cu bătaie pe ambele picioare : 0,20 m — 0,35 m ;
— săritură în lungime cu elan — 2,50 m — 3,00 m ;

— forță :
— 20—25 de flotări în brațe ;

—îndemînare :
— probă complexă : preluarea unei mingi venite cu traiectorie de la 15 m (în cercul din centrul terenului) ;
— conducerea mingii printre 5 jaloane (distanța între ele de 3 m) — pasă în lateral la 10 m — reprimire — preluare și tras la poartă de la 16 m.

C.b. **Obiective**

1. Dezvoltarea armonioasă a organismului în creștere și a calităților motrice prin exerciții analoge jocului sau prin jocul propriu-zis, neexcluzînd nici exercițiile special construite.
2. Folosirea tehnicii de bază a jocului de fotbal și a aplicării ei în condițiile variate ale jocului.
3. Însușirea conținutului tactic al procedeelor tehnice și a elementelor de tactică individuală, în atac și în apărare.
4. Educarea calităților morale și de voință și a capacității de orientare în teren.
5. Noțiuni legate de igiena tînărului jucător și de regulament.

C.c. **Principalele structuri de exerciții**

Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării :
— mișcări de imitare a procedeelor tehnice ;
— alergări alternate cu opriri, întoarceri, sărituri ;
— joc de picioare (înainte, înapoi, lateral, cu pași încrucișați și adăugați) ;
— mișcări imitative (atacanți-apărători) ;
— ștafete, întreceri (printre jaloane, cu sărituri peste portițe, pe sub portițe, combinate) ;
— exerciții pentru formarea simțului mingii și exersarea procedeelor de preluare, conducere, fentă ;
— sporturi ajutătoare (handbal, baschet).

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție :
— starturi pînă la 5 m, efectuate din diferite poziții ;
— acțiuni rapide executate la semnalul profesorului-antrenor (sărituri, întoarceri etc.) ;
— sprinturi pe distanțe de 10—15 m, cu opriri și întoarceri la semnal ;
— executarea loviriі mingii la panou, perete, portic (cu capul) ,la semnal, prin apropiere și depărtare etc. ;
— sprint terminat cu pasă, degajare, centrare, preluare, conducere, tras la poartă ;
— alunecări și degajări la semnal.

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de deplasare :
— sprint pe 15—20 m, întoarcere 180° și alergare cu spatele ;
— sprint 30—35 m, în linie dreaptă sau oblic ;
— alergare între două jaloane la distanța de 10 m ;
— alergări legate (serii) de 3 X 10 m, 4 X 15 m, după fiecare acordîndu-se o pauză de 1'30" — 2' ;
— ștafete și întreceri pe diferite distanțe ;

— aceleași exerciții în regim de execuții tehnico-tactice (pasă, preluare, conducere, tras la poartă ; demarcare) în diferite combinații.

Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței :

— alergări în tempouri uniforme 1/4, 2/4, 2'—3' ;
— alergări pe teren plat sau variat (400—600 m) ;
— ștafete și jocuri (pe distanțe pînă la 80 m) ;
— execuții tehnico-tactice cu un număr de repetări variabil (ex. 20 șuturi la poartă combinate cu 10 sărituri imitînd lovirea mingii cu capul).

Tehnica jocului :

— exerciții pentru învățarea elementelor tehnice de bază (lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul, preluarea mingii, conducerea mingii, fentelor, deposedării de minge, aruncării de la margine și tehnica jocului portarului) :
— exerciții în 2—3 jucători de pe loc și din deplasare în diferite formații — cerc, pătrat, triunghi ;
— exerciții la aparate și instalații ajutătoare ;
— exerciții în suveică ;
— exerciții în regim de îndemînare și viteză ;
— exerciții cu apărător semiactiv, activ și pentru exersarea conținutului tactic (în formații de atac și apărare) ;
— jocuri cu efective reduse pe suprafețe limitate de teren (1 X 1 ; 2 X 1 ; 2 X 2 ; 4 X 2 ; 4 X 4) ;
— jocuri la o poartă ;
— jocuri la două porți, 8 contra 8.

Tactica jocului :

— exerciții pentru învățarea elementelor tactice de bază (marcaj, demarcare, dublaj) și al conținutului tactic al procedeelor de lovire a mingii (tras la poartă, degajare, centrare), cît și a celorlalte deprinderi tehnice ;
— exerciții pe grupe de jucători, sub formă de acțiuni simple de joc ;
— exerciții în formații de atac și de apărare ;
— exerciții sub forma unor acțiuni de joc în regim de tehnică și de pregătire fizică (îndemînare, viteză, rezistență) ;
— jocuri cu efectiv redus, pe suprafețe limitate de teren, cu temă (1 X 1, 2 X 2 ; 4 X 2 ; 4 X 4) ;
— jocuri la o poartă și la două porți cu temă (ex. număr limitat de atingeri, marcaj la intercepție etc.).
— combinații de atac și organizarea apărării la fazele fixe și loviturile libere.

C.d. Indicații metodice

Această etapă de pregătire cuprinde elevi între 12 și 14 ani, etapă în care organismul juniorilor cunoaște mari transformări somato-vegetative și psihice.

Cunoscînd particularitățile morfo-funcționale și psihice, profesorul, antrenorul poate stabili o metodică adecvată de instruire, în vederea realizării modelului.

Inițierea și învățarea mecanismului de bază al execuțiilor tehnico-tactice constituie obiectivul nr. 1 al acestei etape.

La această vîrstă se poate lucra foarte bine pentru îmbunătățirea și dezvoltarea vitezei și îndemînării, fapt care atrage selecționarea unor mijloace adecvate vîrstei, posibilităților elevilor. Cu atît mai bine vor proceda profesorii care vor realiza aceasta împreună cu execuțiile tehnico-tactice, obișnuindu-i pe juniori încă de la această vîrstă cu o caracteristică importantă a fotbalului contemporan — rapiditatea pe un fond crescut de îndemînare.

Mijloacele pentru dezvoltarea rezistenței se vor rezuma la folosirea diferitelor jocuri, inclusiv a jocului la două porți cu care trebuie să se încheie fiecare lecție.

Concomitent cu învățarea tehnicii se va preda și însușirea conținutului tactic al procedeelor tehnice, în vederea aplicării lor în condițiile variate ale jocului.

Pentru activitatea competițională oficială este recomandabil să se organizeze turnee de minifotbal (8 contra 8), pe o jumătate de teren normal, cu elevi de aceeași vîrstă, deci vîrsta de realizare a modelului, și ca un mijloc de verificare a instruirii. Pentru juniorii de 13—14 ani — joc pe teren normal, cu limitarea timpului de joc.

Valoarea instructivă a jocului este evidentă la această vîrstă, cu condiția să fie bine organizat.

*** * * : Thématique du programme de football pour enfants et juniors (II)**

Dans le cadre du 3e chapitre de la seconde partie de la présentation du programme de football pour enfants et juniors, on présente des références concernant la sélection. Un premier aspect a trait aux critères généraux de selection des enfants destinés à pratiquer le football. Le contenu de la préparation des groupes d'instruction, par catégories d'âge ocupe un ample espace. Par exemple, trois catégories d'âge sont delimitées, notamment : la période d'initiation — 7—10 ans, 10—12 ans et 12—14 ans. Pour chaque catégorie d'enfants, on présente le mode d'instruction, les objectifs, les structures d'exercices les plus adéquates et, naturellement, des indications méthodiques. Pour chaque catégorie d'âge on insiste tout particuliérement sur la méthodologie et le contenu de l'instruction des joueurs spécialisés pour le poste de gardien de but.

*** * * : The Football Programme fr Children and Juniors (II)**

This second part of the article dealing with the subject matter of selection (chapter III), namely on the general critera unedrlying it and then, at length, on the content of training by age groups : 7—10 years old (the training for beginners) ; 10—12 years old and 12—14 years old. For each years group training is described in terms of purposes, the most adequate structures of exercises and methodes, with stress laid on the methodology and content of training of the prospective goal keepers.

UNELE CONSTATĂRI DESPRE DESFĂȘURAREA ACTUALĂ A JOCULUI DE VOLEI

Prof. NICOLAE TĂRCHILĂ

În desfășurarea jocului de volei s-au făcut mereu modificări regulamentare pentru îmbunătățirea permanentă a apărării în cele două linii. Pînă în prezent, eforturile antrenorilor și sportivilor au reușit să realizeze un progres în raportul existent între atac și apărare, dar care este insuficient pentru consolidarea continuității fazelor de joc și implicit a spectaculozității acestora în voleiul modern. Chiar dacă pe plan internațional voleiul prezintă o serie de fluctuații, totuși, la nivelul echipelor reprezentative din plutonul fruntaș mondial și continental spectacolul voleibalistic este de un nivel superior.

În general se constată că durata medie a unei faze de joc poate fi între 6—10 secunde (±4″), iar media numărului lor într-un set, poate fi între 30—60 (±10) faze de joc.

De asemenea, se apreciază că într-un meci cu o durată medie de 70—100 de minute, mingea ar putea fi jucată între 30—50 de minute (±10′).

Desigur, că la alternarea duratei menținerii mingii în joc contribuie și intervențiile arbitrilor care sînt obligați să aplice interpretativ regulamentul de joc.

Prin urmare, problema menținerii mingii cît mai mult timp în joc este esențială și aparține în principal de pregătire, obligîndu-i astfel pe tehnicieni și sportivi la o instruire mult îmbunătățită din punct de vedere metodic.

Dar tot atît de esențială este și problema situațiilor cînd mingea nu este în joc și anume :

— primul aspect îl constituie situația care există între terminarea unei faze de joc și începutul celeilalte, serviciul continuînd să fie executat de aceeași echipă.

— al doilea aspect îl constituie aceeași situație, dar cînd serviciul se schimbă de la o echipă A la echipa B și invers.

— al treilea aspect îl constituie durata întreruperilor de joc pentru odihnă (T.O.), pentru schimbarea jucătorilor ; de asemenea durata pauzelor între seturi și în setul decisiv, precum și alte situații neprevăzute cînd mingea nu este jucată.

Primele două aspecte sînt absolut necesare a fi înregistrate, iar cele de la aspectul trei se pot extrage de pe foaie de arbitraj. De asemenea trebuie să se înregistreze și situațiile cînd mingea este în joc, atît pentru fiecare echipă în parte (fragment de joc), cît și pentru fazele de joc care includ ambele echipe (menținerea mingii în joc care trece de la echipa A la echipa B și invers).

Din descrierea evolutivă a unei faze de joc, ne putem da seama de ceea ce ar însemna un fragment de joc, astfel :

- Echipa A — Fragment 1 cuprinde :
  — Serviciul ; trecerea jucătorilor pe posturile lor și eventuala anticipare a atacului advers.

- Echipa B — Fragment 1 și Faza I (mingea a venit de la adversar) cuprinde ;
  - — Așezarea pe teren la primirea serviciului (stabilirea zonei deficitare a apărării adverse) ;
  - — Preluarea serviciului.
  - — Primul atac și dublajul său ;
- Echipa A — Fragment 2 și Faza a II-a cuprinde :
  - — Primul blocaj cu dublaj și plasament în apărare
  - — Primul atac și dublajul lui.
- Echipa B — Fragment 2 și faza a III-a cuprinde ;
  - — primul blocaj cu dublaj și plasament în apărare
  - — al doilea atac și dublajul lui
- Echipa A — Fragment 3 și Faza a IV-a cuprinde ;
  - — al doilea blocaj cu dublaj și plasament în apărare
  - — al doilea atac și dublajul lui.

Desigur că această evoluție ciclică poate să conțină mai puține sau mai multe faze de joc datorită unor situații intervenite pe parcursul jocului ca ; preluări greșite, blocaje agresive, atac din prima pasă etc). Din înregistrările și centralizările realizate, comparația între cele două situații esențiale poate concluziona atît durata medie a fazelor de joc cît și a situațiilor în care mingea nu este în joc. Se menționează că se mai pot înregistra și alte aspecte ale jocului (procedee tehnice, jucători, zone, etc), explicîndu-se astfel atît insuccesele, cît și succesele meciurilor respective.

În concluzie se pot prezenta unele constatări ;

I. În antrenamente, unele combinații de procedee tehnico-tactice sînt încă insuficient modelate, iar ritmul lor de execuție este nealternat suficient. Acestea conduc la o satisfăcătoare concordanță între conținutul lor și cerințele de concurs ;

II. Pregătirea fizică generală (mai ales în aer liber) a cărei contribuție e recunoscută în obținerea unor rezultate excelente, se realizează acum într-un procent foarte mic ;

III. Multe antrenamente se caracterizează printr-o densitate ineficientă, iar pregătirea individuală a sportivilor este insuficientă ;

IV. Motivarea acțiunilor din cadrul pregătirii și în special analiza acesteia, dar mai ales a jocurilor, se efectuează cu puține argumente științifice ;

V. Fluctuațiile diferite existente pe parcursul jocului solicită destul de mult sistemul nervos central al sportivilor și se impune a se acorda o deosebită atenție pregătirii psihologice, colective și individuale ;

VI. În antrenamentele desfășurate mai ales în perioada pregătitoare, alternarea a diferite structuri de mijloace din pregătirea fizică cu cele specifice ale tehnicii și tacticii sînt necorelate, sau domină numai cele tehnico-tactice.

În urma constatărilor de mai sus, se propune ca prin folosirea celor mai bune metode și mijloace eficiente de pregătire, să se realizeze un randament maxim în minimum de timp. Pentru aceasta se reco-

mandă în principal aplicarea metodei în circuit care asigură în egală măsură dezvoltarea și perfecționarea calităților necesare jucătorilor de volei, dacă selecționarea, sistematizarea și dozarea exercițiilor respective este făcută cu o deosebită atenție. Compoziția „structurilor" cu mijloace pentru fiecare combinație de procedee tehnico-tactice, trebuie să conțină exerciții corespunzătoare din toate punctele de vedere și să asigure un perfect echilibru între atac și apărare. De asemenea și pentru pregătirea fizică se impune formarea de „structuri" mai ales pentru combinațiile cele mai necesare calităților motrice de volei. Variabilitatea tuturor structurilor se va realiza prin dozarea diferențiată pentru fiecare perioadă și etapă de pregătire atît în antrenamentele colective, cît și în cele individuale.

Deși constatările și propunerile prezentate mai sus sînt destul de cunoscute de tehnicienii noștri, totuși nu li se acordă atenția cuvenită sau nu se aplică corespunzător în procesul de pregătire.

N. TÂRCHILĂ : **Constatations au sujet du déroulement actuel du volleyball**

Des modifications des règles dans le déroulement du volleyball ont été constamment effectuées afin d'améliorer la défense. Les efforts des entraîneurs et des sportifs ont réussi à réaliser un progrès dans le rapport existant entre attaque et défense ; toutefois, ce progrès ne suffit pas à consolider le spectacularité du volleyball moderne.

Les spécialistes apprécient que, à un match d'une durée moyenne de 70—100 minutes, la balle pourrait être jouée entre 30 et 50 minutes. A l'alternance de la durée de maintien de la balle dans le jeu contribuent, évidemment, les interventions des arbitres qui sont obligés d'appliquer des règles du jeu de manière interprétative.

Deux autres aspects sont constitués par : les situations où la balle n'est pas dans le jeu et les interruptions du jeu pour le repos ou le changement des joueurs.

En considérant ces constatations, l'auteur propose d'utiliser les méthodes et les moyens d'instructions les meilleurs possibles afin de réaliser un rendement maximal en un temps minimum. A cet effet, on recomande surtous l'application de la méthode en circuit qui assure aux volleyballeurs, en égale mesure, le développement et le perfectionnement des qualités nécessaires.

N. TÂRCHILĂ : **Remarks on Volleyball Playing Today**

Volleyball has been subject to many amendaments to its rules, all meant to improve defence tactics. Thanks to the efforts made by instructors and coaches, sportsmen and sportswomen, some progress has been achieved both in defence and attack, but what has been done is still inefficient.

Specialists consider that in a match lasting on an average 70—100 minutes, the ball can be got going from 30 to 50 minutes. All this depends on the interventions of the umpires and the duration of the time outs.

The author proposes the use of the best and most efficient methods and means of training so as to achieve greater efficiency in a minimum of time. He recommends for the purpose mainly the application of the circuit method which ensures a harmonious development and improvement of the very qualities required by volleyball player.

INSTRUIREA COPIILOR ŞI JUNIORILOR ÎN OINĂ

Prof. OCTAVIAN LUFEI
Şcoala generală — Almaş
Judeţul ARAD

Concepţia de pregătire unitară a copiilor şi juniorilor în oină este o cerinţă tot mai des exprimată de către tehnicienii care se ocupă de acest eşalon. Ea apare cu atît mai necesară, cu cît se simte nevoia ca procesul instructiv-educativ, la această categorie de vîrstă, să fie încadrat în limitele unor coordonate atît particularităţilor de vîrstă, cît şi obiectivului prioritar de creştere a unui număr cît mai mare de valori autentice pentru oină.

Obţinerea unor rezultate bune în sportul nostru naţional implică în primul rînd calitatea materialului uman. Alegerea materiei prime, tradusă în limbajul specific activităţii noastre, reprezintă selecţia. Selecţia este procesul de depistare, atragere şi angrenare într-o activitate a tinerelor elemente, care manifestă înclinaţii şi aptitudini pentru practicarea unei discipline sportive. Dacă nu se efectuează o selecţie atentă şi riguroasă sportivii nu pot depăşi nişte plafoane situate sub nivelul marii performanţe, fiindcă calitatea selecţiei depinde de valoarea performanţei de mai tîrziu. Activitatea de selecţie a făcut obiectul unor intense preocupări ale specialiştilor din diferite ramuri sportive. La fel ca şi în alte discipline sportive, şi în oină vom stabili care sînt cerinţele pe care trebuie să le îndeplinească tinerii selecţionaţi. In stabilirea modelului vom ţine cont de factorii angajaţi în procesul de pregătire : fizic, tehnic, tactic, psihic şi teoretic.

CRITERII DE SELECŢIE

Criteriile de selecţie sistematizate în mod diferit, după factorii la care se adresează direct se împart în două grupe :

A. Criterii principale, indispensabile :
1. Starea de sănătate.
2. Dezvoltarea fizică.
3. Calităţi motrice.
4. Aptitudinile tehnico-tactice.
5. Calităţile psihice.

B. Criteriile complementare.

1. Capacitatea de însuşire rapidă a procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice.
2. Capacitatea de orientare în teren, spiritul creator, originalitatea acţiunilor.
3. Adeziunea totală a tînărului pentru oină şi acceptul părinţilor
4. Îmbinarea cerinţelor impuse de şcoală cu cele de sport.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3 1990, pag 46

A.1. Starea de sănătatea se stabilește prin examen medical.
A.2. Aprecierea dezvoltării fizice trebuie făcută pe baza unor măsurători antropometrice. rebuie să avem în vedere cerin-cerințele pe posturi.
A.3. Dintre calitățile motrice vom verifica : viteza de deplasare, îndemînarea, detenta, forța.

Pentru viteză, forță și detentă folosim următoarele probe de control :

— 30 m plat cu start din picioare ;
— săritură în lungime cu elan ;
— aruncarea mingii de oină la distanță.

Pentru îndemnare se folosesc următoarele probe sub formă de întrecere :

— aruncarea mingii la țintă de la 10 m. la un cerc cu diametru de 0,5 m. ;
— număr de pase în doi pe distanță de 15 m. timp de un minut.

A.4. Aptitudinile tehnico-tactice se apreciază în cadrul activității practice pe care o desfășoară cei supuși selecționării.
A.5. Dintre calitățile psihice se urmăresc atenția, gîndirea, curajul, calitățile volitive și afective.

Etapizarea procesului de selecție

Activitatea de selecție este un proces complex datorită varietății de criterii pe baza cărora se efectuează. Durata selecției este mare, necesitînd o lungă perioadă de timp și o sistematizare adecvată. In consecință recomandăm împărțirea întregii perioade în următoarele etape :

I. Selecția de masă la 11 ani.
II. Selecția de bază la 14 ani.
III. Selecția finală la 18 ani.

Întreaga activitate este canalizată spre depistarea și atragerea copiilor în practicarea organizată a jocului de oină. În consecință întreaga perioadă de instruire este împărțită în două etape :

— etapa I între 11 și 14 ani
— etapa a II-a între 15—18 ani

Etapei 1 de pregătire i se stabilesc următoarele obiective generale :

1. formarea unui colectiv larg de masă pentru învățarea jocului de oină ;
2. formarea tehnicii și tacticii elementare a jocului de oină.

ANTRENAMENTUL ȘCOLARILOR LA 11—14 ANI

I. *Pregătirea fizică*

Avînd o pregătire fizică dobîndită anterior, în cadrul lecțiilor de educație fizică, se va continua pregătirea fizică multilaterală prin dezvoltarea tuturor calităților fizice de bază, în special viteza și îndemînarea, care se dezvoltă la această vîrstă.

a — din atletism ;
— alergare normală ;
— alergare lansată ;
— sprinturi de 30—40 m. cu start din picioare ;

— alergare cu sărituri peste obstacole ;
— aruncări cu diferite obiecte la distanță ;
— aruncări la țintă cu mingea de oină ;
b — din gimnastică :
— exerciții pentru brațe (rotări, arcuiri) ;
— exerciții pentru picioare (fandări, sărituri) ;
— exerciții pentru trunchi (aplecări, răsuciri) ;
c — din jocuri de mișcare :
— ștafete cu caracter de întrecere pe distanță de 30—40 m.
— ochirea în cerc ;
— ochește mingea ;
— ochirea diferitelor ținte mișcătoare ;
— mingea la căpitan ;
d — din jocuri sportive :
— handbal (pase, aruncări la poartă) ;
— volei (pasa de sus cu două mîini) ;
— baseball (pasarea, prinderea și blocajul mingii) ;

II. *Pregătirea tehnică*

A. Atac. La oină echipa în atac e cea care este la prindere.

1. Poziția fundamentală
— se învață împreună cu pasarea mingii.

2. Mișcarea în teren :
— alergare lansată cu spatele, laterală, cu pași adăugați, opririle, schimbările de direcție, se vor realiza în special prin intermediul jocurilor de mișcare, ca :
— ștafete combinate, alergări, opriri, schimbări de direcție ;
— crabii și creveții ;
— leapșa cu variantele sale ;
— huștiuluc.

3. Prinderea și pasarea mingii.
Se va face prin intermediul jocurilor de mișcare, ca : diferite ștafete ;
— pase de pe loc (în doi, în careu) ;
— pase de pe loc urmate de deplasare ;
— suveici simple ;

4. Aruncarea la țintă de pe loc
Toate aruncările la țintă vor fi precedate de primirea mingii

B. Apărare
— la oină echipa în apărare este cea de la bătaia mingii

1. Poziția fundamentală
— luarea poziției fundamentale de apărare este următoarea : genunchii ușor îndoiți, corpul aplecat ușor în față, brațele întinse în față cu palmele înainte și lipite ;
— întoarceri de pe loc în poziția fundamentală.

2. Mișcarea în teren
— alergarea lansată ;
— deplasări laterale ;
— opriri în poziții fundamentale ; precedate de diferite deplasări (alergare, schimbări de direcție, sărituri, etc).

3. Blocarea aruncărilor
— exerciții în doi sub formă de pase ;

— exerciții în doi cu anunțarea părții în care se aruncă ;
— pase în doi cu pămîntul ;
— exerciții pe diagonală.

III. *Pregătirea tactică*

A. Atac
1. Tactica individuală
— prinderea mingii cu două mîini ;
— pasarea mingii la coechipierul care este în poziția cea mai favorabilă ;
— aruncări după adversar, rapide și surprinzătoare, numai în situații favorabile ;
2. Tactica colectivă
— așezarea jucătorilor în atac, cu blocaj din doi sau trei jucători pentru trăgătorii principali.

B. Apărarea
1. Tactica individuală :
— blocarea mingiilor ;
— alergarea pe culoar ;
— evitarea mingiilor prin săritură.
2. Tactica colectivă :
— bătaie înaltă și lungă care ajută pe alți coechipieri să alerge prin culoare ;
— bătaie tactică, pe jos, pe culoarul de ducere cînd coechipierii vin pe cel de întoarcere, sau invers ;
— un bun apărător trece din careu în careu pentru a scăpa de lovire, alți coechipieri mai slabi în apărare.

IV. *Pregătirea teoretică.*

În afara noțiunilor explicate, în cadrul tacticii individuale și colective pentru atac și apărare se vor învăța și celelalte reguli ale jocului.

V. Pregătirea psihologică

— dezvoltarea interesului pentru jocul de oină ;
— stimularea imaginațiilor creatoare la copii ;
— dezvoltarea încrederii în forțele proprii ;
— dezvoltarea curajului, dîrzeniei și voinței de a obține victoria în mod cinstit prin luptă sportivă ;

Etapa a doua de pregătire stabilește următoarele obiective generale :
— alegerea probabililor jucători de oină la 14 ani.

ANTRENAMENTUL ȘCOLARILOR LA VIRSTA DE 15—18 ANI

I. Pregătirea fizică

În această etapă se va continua pregătirea fizică multilaterală, dar — datorită transformării radicale a organismului din această perioadă de vîrstă — pentru a veni în ajutorul copilului accentul va că-

dea pe dezvoltarea rezistenței generale și a forței. Este obligatoriu, pentru înlăturarea accidentelor, să se efectueze vizite medicale dese respectînd cu strictețe indicațiile medicului.

Mijloace :

Cele indicate la etapa anterioară (11—14 ani), la care se mai adaugă :

— alergare de rezistență 2 000 m. ;
— jocuri de mișcare ca : lupta în cerc ; lupta cu bastonul, ferește-te de două mingi, din cerc în cerc ;
— elemente din jocul de handbal, volei și baseball, precum și joc cu reguli adecvate.

II. *Pregătirea tehnică :*

A. Atacul

1. Poziția fundamentală — se va îmbunătăți ;
2. Mișcarea în teren — se va îmbunătăți prin folosirea exercițiilor specifice jocului de oină.
3. Prinderea și pasarea mingii — consolidarea deprinderilor dobîndite ;
   — pase de pe loc urmate de deplasare ;
   — combinații simple care solicită deplasarea în ritm variat și locuri diferite ;
   — prinderea mingii din deplasare urmată de pasă ;
   — prindere, oprire, întoarcere 90 grade și pasare.
4. Aruncare la țintă

Consolidarea și îmbunătățirea procedeelor învățate, ca :

— aruncare de pe loc ;
— aruncare din pasă primită, la o țintă fixă ;
— aruncare la țintă de pe loc urmată de deplasare ;
— aruncarea la țintă precedată de combinații tactice în prezența adversarului activ.

B. Apărarea

— consolidarea procedeelor tehnice învățate în etapa anterioară ;
— îmbunătățirea bătăii.

III. *Pregătirea tactică*

A. Atacul

— îmbunătățirea acțiunilor prevăzute în etapa anterioară, în condiții de joc ;
— blocajele și plecarea din blocaj ;
— combinații tactice ;
— schimbarea tactică de jucători.

B. Apărarea

— îmbunătățirea acțiunilor prevăzute în etapa anterioară ;
apărarea combinată (singur și pe grupe) ;
— interceptia ;
— schimbarea tactică de jucători.

IV. *Pregătirea teoretică*

— cunoașterea integrală a regulamentului de joc ;
— cunoașterea noțiunilor esențiale ce stau la baza tacticii colective și individuale din atac și apărare.

V. *Pregătirea psihologică*

— folosirea mijloacelor din etapa anterioară ;
— pregătirea psihică specifică jocului de oină ;
— discutarea rezultatelor obținute în competiții ;
— stimularea dorinței de afirmare pe plan sportiv în mod corect.

Instruirea jucătorilor de oină din acest eșalon se face în mare parte în lecțiile de educație fizică, orientarea metodică generală în predarea jocului în școală recomandă folosirea căii globale, dar nu neagă folosirea căii analitice în anumite situații ale procesului de instruire. Folosirea celor două căi trebuie să aibă o motivare logică din punct de vedere metodic. Realizarea performanțelor de mare valoare nu mai poate fi concepută nici în jocul de oină fără ajutorul științelor ajutătoare.

BIBLIOGRAFIE

* * * — Programa de educație fizică pentru învățământul gimnazial, liceal și profesional, Ed. didactică și pedagogică, Buc. 1989.
Gogîltan V. Instruirea copiilor ș juniorilor în handbal, Ed. Stadion 1974.
Ilca I.: Jocuri dinamice — Universitatea Timișoara 1969, Jerry Kindall : Sports Illustrated BASEBALL Play the Winning Way.
Lupei O.: Pregătirea echipei reprezentative de oină a școlii — Rev. E.F.S. nr. 11/1985.
Lupei O.: Antrenamentul juniorilor și școlarilor — Rev. E.F.S. nr. 9/1986.
Lupei O.: Factorii care condiționează performanța și progresul în jocul de oină — Rev. E.F.S. nr. 8/1988.
Lupei O.: Metodica predării jocului de oină în lecțiile de educație fizică — Rev. E.F.S. nr. 5/1989.

O. LUPEI : **L'instruction des enfants et des juniors dans le domaine de l' oina**

L'instruction unitaire des enfants et des juniors dans le domaine de l'oina est une exigence toujours plus fréquemment exprimée par les techniciens qui s'occupent de cette catégorie de sportifs. Cette instruction est d'autant plus nécessaire que le processus instructif-éducatif à cet âge doit être encadré dans les limites de certaines coordonnées en fonction des particularités de l'âge ; le principal objectif c'est le développement d'une nombre aussi grand que possible de valeurs authentiques pour ce jeu.

— L'obtention de bons résultats dans notre sport national implique, en premier lieu, la sélection qui doit tenir compte de :

— l'état de santé ;
— le développement physique ;
— les qualités motrices ;
— les aptitudes technico-tactiques ;
— les qualités psychiques.

L'appréciotion du degré de développement physique doit etre realisée en vertu de mesures anthropométriques.

Les aptitudes technico-tactiques sont appréciées dans le cadre de l'activité pratique déroulée par les sujets à sélectionner.

Dans le domaine des qualités psychiques, on surveille l'attention, la pensee, le courage, les qualités volitives et affectives.

Toute l'activité est canalisée vers le dépistage et l'attraction des enfants à pratique organisée du jeu oïna.

Cette activité comprend deux catégories d'âge :

— la première étape — 11 à 14 ans ;

— la seconde étape — 15 à 18 ans.

O. LUPEI : **Training Children and Juniors in „Oina"**

The unitary training of children and juniors in „oina" is a need that has been repeatedly pointed out by the technicians. It is a fact that the educational process at this age should have in view both the age particularities and the priority aim of training in oina really talented children and juniors.

In order to achieve good results in our national sport selection should be carried out in an adequate way, that is, in keeping with the following factors :

— health condition ;

— physical development ;

— motive qualities ;

— technical and tactical aptitudes ;

— psychic qualities.

The evaluation of physical condition should rely on anthropometric measurements. The technical and tactical aptitudes are evaluated during the practical activities carried out by the children and juniors subjected to selection. The psychic qualities in focus are attention, thinking, courage ; volitive and affective qualities are by all means included.

The activity is to be channelled towards spotting talented children and attracting them to practising oina in an organized way. Two stages are involved in training :

— a first stage (including the 11—14 age group)

— a second stage (including the 15—18 age group).

Revista EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT — o revistă ce se adresează tuturor celor care își desfășoară activitatea în domeniul sportiv : profesori, tehnicieni, antrenori, sportivi de performanță. Un abonament la revista EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, un mijloc de a fi mereu la curent cu tot ce e nou în sportul românesc și internațional.

EFECTELE GIMNASTICII AEROBICE

Prof. ŞTEFANIA ILIEŞU

Persoanele care practică sistematic gimnastica aerobică beneficiază de o creştere a vitalităţii, plămînii se vor oxigena mai mult, se va mări în general rezistenţa, se fortifică muşchii, dînd organismului tonus, mobilitate şi o schimbare în ţinuta corpului prin redistribuirea kilogramelor. Împreună cu un regim alimentar raţional, cu un control strict al caloriilor, acest gen de mişcare determină pierderea în greutate mai rapid şi mai uşor, obţinînd o siluetă îmbunătăţită.

Această activitate fizică pune în mişcare toate resorturile vieţii organice, produce un intens sentiment de plăcere, recreează organismul, ajută la cheltuirea unui excedent de energie care trebuie consumat şi care de multe ori se consumă fără folos. Dezvoltă funcţiunile psihice, percepţiile, senzaţiile, atenţia, gîndirea, imaginaţia, excită aparatul senzorial şi motric. Mişcarea e strîns legată de sănătate, de senzaţia libertăţii, a puterii, a mulţumirii pentru înfrîngerea unui obstacol, a superiorităţii asupra lumii înconjurătoare.

Efortul din gimnastica de întreţinere în ritmul muzicii este de inetnsitate medie, între intensitatea efortului şi cerinţa de oxigen existînd o relaţie liniară, deci efortul este aerob. Noţiunea aerobic studiată şi aplicată în fiziologia sporturilor caracterizează efortul de rezistenţă, realizîndu-se în stare stabilă (steady-state), iar ca intensitate efortul este moderat şi mic. Eforturile în care există un echilibru între cerinţa şi aportul de oxigen sînt prediminant **aerobe.**

Gimnastica aerobică se adresează aparatului respirator şi circulator, capacitîndu-le să se asigure acea stare stabilă la un nivel ridicat al absorbţiei de oxigen, cu stabilirea reglării neurohormonale a diferitelor funcţii angrenate de efort (funcţia hepatică, secreţia sudorală etc.).

Corelaţia între respiraţie şi mişcare are o serie de caracteristici, ea fiind influenţată de numărul de exerciţii, de masa musculară antrenată în mişcare, de fazele mişcării, de gradul de dificultate al exerciţiului.

Aparatul cardiovascular va reacţiona la modificările ce au loc în sistemul nervos central în timpul formării deprinderilor motrice, deoarece începutul formării acestora este însoţit de creşteri mari ale frecvenţei cardiace, ceea ce nu permite creşterea exagerată a numărului de repetări la începători. Odată cu formarea şi stabilirea deprinderilor motrice, valorile frecvenţei cardiace revin la normal.

Frecvenţa cardiacă a unui individ nesportiv este între 72—92 bătăi pe minut, ajungînd după o lectie de gimnastică aerobică la 120—148 bătăi pe minut, revenirea după efort oscilînd între 3—4 minute. Urmînd un program ordonat, sistematic de gimnastică aerobică, frecvenţa, cardiacă scade, odată cu aceasta se micşorează şi timpul de revenire după efort.

Exerciţiile aerobice pot ajuta în prevenirea bolilor de inimă pot vindeca durerile de spate, pot încuraja funcţionarea eficientă a muşchilor inimii, a plămînilor şi a aparatului respirator, şi, în acelaşi timp, pot acţiona în reducerea tensiunii arteriale şi a stresului. Stresul poate da o mulţime de tulburări fizice : dureri de cap, migrene, tulburări digestive, dureri de spate, boli de piele etc.

Lipsa de mişcare poate avea repercusiuni grave asupra stării de sănătate a oamenilor.

Sînt atîtea organe vitale compresate în poziţii contractate, incorecte, nefiind în stare să-şi exercite funcţiile cu maximă eficienţă, coloana vertebrală se deformează, musculatura devine flască, iar stratul adipos creşte mereu.

Majoritatea oamenilor s-au născut cu un corp sănătos care îşi poate exercita funcţiile eficient, timp de 70 de ani sau chiar mai mult.

Gimnastica aerobică poate participa la refacerea organismului, după o zi de muncă şi, nu numai atît, oferă o minte mai isteaţă, o concepţie optimistă asupra vieţii în general.

Fiecare individ este construit diferit. Tipurile de corp se pot împărţii în trei grupe de bază :

1. — **Ectomorfii** — majoritatea sînt slabi, subţiri şi înalţi. Aşa cum cu mare greutate se pot îngrăşa, ei îşi dezvoltă şi muşchii foarte greu.

2. — **Mezomorfii** — sînt tipi puternici, bine făcuți, solizi cu corpuri robuste și de obicei puternici din punct de vedere fizic. Cu ușurință își vor dezvolta mușchii și vor reuși în sporturi în care calitatea motrică predominantă este forța. Fără antrenament regulat, fizicul lor puternic poate deveni flasc.

3. — **Endomorfii** — sînt cei care trebuie să fie atenți la mîncare toată viața și să facă din exercițiul fizic o parte din programul lor zilnic, astfel riscă să se îngrașe. Sînt bine făcuți, voinici dar, nu grași.

Tipul de corp pe care îl are fiecare individ poate avea o importanță deosebită pentru fiecăruia de a exersa.

Oricine, indiferent de vîrstă sau construcția fizică, poate efectua exercițiile de gimnastică aerobică. La obezi, tensiunea arterială și pulsul sînt mai mari, la aceștia exercițiile fizice au un caracter vital dacă sînt efectuate printr-o dotare corespunzătoare.

COMPLEXE DE DEZVOLTARE FIZICĂ GENERALĂ PENTRU TOATE GRUPELE DE COPII (II)

COMPLEXUL NR. 1

1. *„Morișca"* — stînd depărtat, brațele la piept cu pumnii strînși, rotirea circulară a pumnilor unul în jurul celuilalt, în ambele sensuri.
— indicații : coatele se mențin la înălțimea umerilor ; se execută în ritm mai lent la început, apoi din ce în ce mai vioi
— dozare : 4 x 4.

2. *„Plici, plici"* — stînd — 1 : ridicarea la orizontală a piciorului stîng îndoit cu lovirea palmelor sub coapse ;
2 : revenire ;
3 : aceeași mișcare cu piciorul drept ;
4 : revenire ;
— indicații : la ridicarea piciorului se evită îndoirea trunchiului ; spatele se menține drept ; vîrful piciorului care se ridică se întinde bine;
— dozare : 4 x 4.

3. *„Uite, cine vine ?"* — înainte culcat, mîinile sub bărbie —
1 : ridicarea trunchiului și capului la verticală cu mîinile „streașină la ochi scrutînd zarea", la întrebarea „Uite, cine vine ?";
2 : revenire ;
— indicații : se va evita menținerea timp îndelungat a trunchiului în contracție izometrică ;
— dozare : 2 x 6.

4. *„Bicicleta"* — culcat, brațele întinse pe lîngă corp, picioarele îndoite — se execuță mișcarea de pedalare în aer ;
— indicații : la început mișcarea se execută în tempo lent, apoi rapid ;
— dozare : 10—15 secunde.

5. *„Foafeca"* — stînd cu mîinile pe șolduri —
1 : săritură cu depărtarea piciorelor înainte și înapoi ;
2 : schimbarea picioarelor prin săritură ;
3 : idem 1 ;
4 : idem 2 ;
— indicații : în timpul săriturii corpul se menține drept ; se execută săritura fără zgomot ;
— dozare : 4 x 4.

6. *„Locomotiva"* — mers cu inspirație și expirație profunde ;
— indicații : expirația se face sacadat cu zgomot, imitîndu-se pufăitul locomotivei : Pfuu ! ; Pfuu ! ;
— dozare : 30—60 secunde.

COMPLEXUL NR. 2

1. „*Puiul învață să zboare*“ — stînd —
   1 : ridicarea brațelor lateral la 45° ;
   2 : revenire ;
   3 : ridicarea brațelor lateral la 90° ;
   4 : revenire ;
— indicații : poziția corpului se menține dreaptă ; brațele, moi, execută mișcări asemănătoare filfîirii aripilor, cîte o mișcare completă de ridicare și revenire pe doi timpi ; la grupa mare se poate trece și peste orizontală, respectîndu-se timpii ;
— dozare : 4 x 4, iar la grupa mare 4 x 8.
2. „*Ciupercile după ploaie*“ — sprijin ghemuit —
   1 : ridicare în depărtat cu brațele oblic sus ;
   2 : revenire ;
— indicații : în poziția ghemuit capul este aplecat, bărbia în piept ; la ridicare capul se ridică, privirea înainte ; copiii mai mari se pot ridica și pe vîrfuri ;
— dozare 2 x 8.
3. „*Tăiatul lemnelor*“ — depărtat stînd —
   1 : ducerea brațelor sus deasupra capului apucat de mîini ;
   2 : îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor întinse jos ;
   3 : ridicarea trunchiului la verticală cu brațele sus ;
   4 : revenire în stînd ;
— indicații : la îndoirea trunchiului genunchii sînt bine întinși, urmărindu-se atingerea solului cu mîinile ;
— dozare : 4 x 4.
4. „*Plouă ! Pic, pic, pic ...* “ — dorsal culcat cu genunchii îndoiți, brațele pe lîngă corp, ridicarea alternativă a picioarelor și lovirea cu talpa a solului, imitînd căderea stropilor de ploaie ;
— indicații : mișcările de picioare pot fi însoțite de cuvintele : „pic, pic, pic ... “ prin care se poate imprima și ritmul ;
— dozare : 10 — 15 secunde.
5. „*Sări ca mingea*“ — stînd cu mîinile pe șolduri, sărituri ca mingea pe două picioare ;
— indicații : se va urmări întinderea picioarelor și a vîrfurilor acestora, precum și aterizarae elastică, amortizată : vîrf, talpă, călcîi ;
— dozare : 2 x 8
6. „*La munte*“ — stînd cu picioarele depărtate și mîinile pe șolduri inspirații și expirații puternice cu zgomot ;
— dozare : 30—60 secunde.

COMPLEXUL NR. 3

1. „*Soldații*“ — mers pe loc cu genunchii cît mai sus ;
— indicații : se va urmări coordonarea corectă a mișcărilor brațelor cu cele ale picioarelor ;
— dozare : 15 secunde.
2. „*Măsurăm*“ — încrucișat șezînd, brațele strînse la piept ;
1 : răsucirea trunchiului spre stînga cu întinderea semilaterală a brațului stîng ;
   2 : revenire ;
   3 : aceeași mișcare spre dreapta ;
   4 : revenire ;

— indicații : se va corecta poziția trunchiului care trebuie să se mențină tot timpul drept ;
— dozare : 4 x 4.
3. *„Zboară gărgărița"* — depărtat stînd —
1 : îndoirea trunchiului pe piciorul stîng, mîinile apucă „gărgărița" de lîngă picior ;
2 : ridicarea trunchiului la verticală cu ducerea brațelor sus ;
3 : aceeași mișcare de la timpul 1 spre dreapta ;
4 : revenire ;
— indicații : pe timpul 2 ducerea brațelor sus se face prin zvîcnire, imitîndu-se mișcarea de azvîrlire în sus a „gărgăriței", însoțită de cuvintele : „zboară, gărgăriță" ; la îndoirea trunchiului picioarele se vor menține întinse ;
— dozare : 4×4.

4. *„Cățelușul sătul"* — pe genunchi sprijin pe mîini —
1 : îndoirea brațelor ;
2 : revenire ;
3 : ridicarea piciorului stîng întins înapoi ;
4 : revenire ;
5 : idem timpul 1 ;
6 : revenire ;
7 : idem timpul 3, dar cu piciorul drept ;
8 : revenire ;
— indicații : la timpii 1 și 5 „cățelușul" îndoaie brațele pentru a mînca, apoi revine și de bucurie că este sătul dă din „codiță" (piciorul ridicat, la timpii 3 și 7) ; brațele trebuie bine întinse cînd piciorul este ridicat, la fel ca piciorul care se ridică ; capul se ridică o dată cu piciorul ;
5. *„Dii, căluțule !"* alergare pe loc cu genunchii cît mai sus, brațele imită ținerea hamurilor ;
— dozare : 10 secunde.
6. *„Urcăm dealul"* inspirații și exerciții puternice ;
— indicații : se va inspira pe nas și se va expira pe gură scoțînd un șuerat prelung ;
— dozare : 30—60 secunde.

COMPLEXUL NR. 4

1. Mers pe loc și ușoară alergare pe loc ;
— indicații : se va urmări menținerea atitudinii corecte a corpului în timpul mersului și coordonarea mișcărilor brațelor în timpul mersului și alergării ;
— dozare : 10 secunde mers, 10 secunde alergare ;
2. *„Plici, plici"* — depărtat stînd —
1 : bătaia palmelor deasupra capului ;
2 : bătaia palmelor la spate jos, prin ridicarea și coborîrea brațelor prin lateral ;
— indicații : trunchiul drept, capul și privirea sus la bătaia palmelor deasupra capului și jos la bătaia lor la spate jos ;
— dozare : 2×8.
3. *„Păpușa închide și deschide ochii"* — încrucișat șezînd, brațele pe lîngă corp ;
1 : aplecarea capului înainte ;

2 : revenire ;
3 : lăsarea capului pe spate ;
4 : revenire ;
— indicații : la coborîrea capului bărbia ajunge la piept, iar la mișcarea de lăsare a capului pe spate se produce o ușoară extensie a trunchiului în regiunea superioară ; spatele drept ;
— dozare : 4×4.
4. *„Cucu ! Cucu !"* — înainte culcat, brațele înainte în dreptul pieptului ;
1 : ridicarea trunchiului cu întinderea simultană a brațelor („Cucu !") ;
2 : revenire ;
— indicații : la timpul 1 brațele se întind bine din articulația cotului ; capul puțin pe spate, privirea oblic sus ;
— dozare : 2 × 4.
5. *„Pe vîrfuri și alergare"* — stînd cu mîinile pe șolduri —
1 : ridicare pe vîrfuri ;
2 : revenire ;
3 : ridicare pe vîrfuri ;
4 : alergare pe loc 4 pași cu întoarcere la poziția de plecare ;
— indicații : ridicarea pe vîrfuri trebuie să se facă corect, cît mai pe vîrfuri, cu genunchii bine întinși ; alergarea ușoară, cu ocolire 360° cu bătaia palmelor la fiecare pas ; pe al patrulea pas, revenire în poziția inițială ;
— dozare : 4 x 4.
6. Mers cu cîntec folosndt inspirația și expirația puternic marcate

COMPLEXUL NR. 5

Complex de exerciții cu bastoane

(Bastonul se întrebuințează nu pentru îngreunarea exercițiilor, ci pentru a ușura localizarea lor. În general copiilor le place să lucreze cu diferite obiecte. Bastonul poate fi confecționat din lemn de brad sau plastic ușor).

1. *„Soldățelul"* — mers cu bastonul în mîna dreaptă sprijinit pe umăr ;
— indicații : spatele drept, privirea înainte, genunchii se ridică la 45° ;
— dozare : 10—15 secunde.
2. Depărtat stînd, bastonul în fața coapselor apucat de capete —
1 : ridicarea bastonului la piept ;
2 : sus, deasupra capului ;
3 : revenire la piept ;
4 : revenire în poziția de plecare ;
— indicații : la timpul 2 privirea sus cu ușoară extensie a trunchiului ;
— dozare : 4×3.
3. Legănarea brațelor în plan frontal de la stînga la dreapta pînă la orizontală realizată în doi timpi ;
— indicații : brațele întinse pînă a fi rigide, capul urmărește mișcarea brațelor ;
— dozare : 2×4.
4. Stînd ușor depărtat, bastonul la ceafă apucat de cele două capete ;

1 : îndoirea genunchilor pînă jos, genuflexiune ;
2 : revenire ;
— indicații : se corectează permanent poziția trunchiului, care are tendința de aplecare spre înainte ;
5. Șezînd cu genunchii îndoiți, bastonul ținut de ambele capete ;
1 : întinderea genunchilor cu ducerea bastonului la vîrfuri :
2 : revenire ;
— indicații : la poziția de plecare spatele se menține drept, la timpul 2 picioarele se întind, vîrfurile se întind ;
— dozare : 2×4.
6. Sărituri peste baston — stînd cu mîinile pe șolduri, bastonul așezat în față jos ;
1 : săritură pe ambele picioare peste baston ;
2 : revenire prin săritură ;
— indicații : revenirea se poate face prin săritură înapoi, sau cu întoarcere, deci tot cu fața ; ca variantă se poate executa săritură laterală stînga-dreapta, punîndu-se bastonul lateral față de executant ; săriturile trebuie să fie cît mai simple, avînd în vedere că exercițiul este mai dificil ;
— dozare : 2×4.

COMPLEXUL NR. 6

1. Depărtat stînd, brațele lateral ;
1 : rotarea brațelor spre înainte în cercuri mici ;
2 : idem ;
3 : rotarea brațelor spre înapoi în cercuri mici ;
4 : idem ;
— indicații : spatele drept, capul sus, brațele sînt bine întinse ;
— dozare : 4×3.
2. Depărtat stînd, brațele întinse sus.
1—2 : îndoirea trunchiului înainte cu punerea mîinilor pe genunchi ;
3 : ducerea brațelor sus cu extensia trunchiului ;
4 : revenire la poziția de plecare ;
— indicații : la timpii 1—2 genunchii vor fi bine întinși, capul se sprijină pe palme ; la timpul 3 capul se ridică o dată cu brațele, privirea sus ;
— dozare : 4×3.
3. Stînd cu mîinile pe șolduri ;
1 : ridicarea piciorului drept la orizontală cu genunchiul îndoit ;
2 : revenire ;
3 : ridicarea piciorului stîng la orizontală cu genunchiul îndoit ;
4 : revenire ;
— indicații : spatele drept, capul sus, privirea înainte, vîrful piciorului care se ridică este bine întins ;
— dozare : 4×3.
4. Stînd cu mîinile pe șolduri, sărituri pe ambele picioare înainte, înapoi, lateral, dreapta, stînga ;
— indicații : în timpul săriturilor, capul este ridicat, privirea înainte, vîrfurile întinse ; se va insista asupra amortizării săriturilor ;

— dozare : 10—15 secunde.

5. Depărtat stînd, mîinile pe șolduri, inspirații și expirații profunde ;
— indicații : corpul se va afla într-o ușoară extensie la inspirație ;
— dozare : 10—15 secunde.

COMPLEXUL NR. 7

1. Depărtat stînd, brațele pe lîngă corp ; rotarea brațelor întinse spre înainte, alternativ și spre înapoi ;
— indicații : trunchiul se află în ușoară extensie, genunchii bine întinși, brațele întinse ;
— dozare : 10 secunde.
2. Depărtat stînd, brațul stîng întins înainte, brațul drept îndoit la piept ;
1 : schimbarea poziției brațelor ;
2 : idem, revenire ;
— indicații : o dată cu ridicarea brațelor sus se ridică și capul ; trunchiul
— dozare : 10 secunde.
2. Stînd, brațele pe lîngă corp ;
3. Depărtat stînd, brațele spre dreapta, trunchiul răsucit de aceași mișcării, piciorul opus direcției de răsucire se va răsuci spre a-
5—8 : revenire la poziția de plecare cu aceeași mișcare ;
2 : revenire ;
3 : aceeași mișcare la piciorul drept ;
4 : revenire ;
— indicații : la timpii 2 și 4 capul este sus, privirea spre înainte, trunchiul în ușoară extensie ;
— dozare : 4×3.
4. Stînd, brațele pe lîngă corp ;
1 : sprijin ghemuit ;
2 : întinderea picioarelor cu ridicarea brațelor sus, întinse ;
3 : sprijin ghemuit ;
4 : revenire la poziția de plecare ;
— indicații : la timpii 1 și 3 capul este sprijinit pe genunchi, bărbia în piept, iar la timpul 2 capul este în ușoară extensie ;
— dozare : 4×3
5. Stînd, brațele pe lîngă corp ;
1—2 : balansarea piciorului stîng înapoi înainte simulînd șutul la poartă ;
3—4 : aceeași mișcare cu piciorul drept ;
— indicații : balansarea piciorului spre înainte se face energic ;
— dozare : 4×3.
6. Depărtat stînd, brațele pe lîngă corp ;
1 : ducerea brațelor prin lateral sus, cu inspirație ;
2 : revenire cu expirație ;
— indicații : la timpul 1 se execută și ridicare pe vîrfuri ; inspirația și expirația se fac profunde cu zgomot ;
— dozare : 10 secunde.

COMPLEXUL NR. 8

1. Depărtat stînd, brațele pe lîngă corp ;
1 : ducerea brațelor prin lateral sus coroană ;
2 : revenire ;
— indicații : la timpul 1 o dată cu brațele se ridică și capul, pri-

virea este sus la brațe ;
— dozare : 2×4.
2. Depărtat stînd, brațele întinse spre dreapta jos ;
1—4 : rotarea mare a brațelor în plan orizontal spre stînga ;
5—8 : aceeași mișcare spre dreapta ;
— indicații : trunchiul drept, capul urmărește mișcarea brațelor ;
— dozare : 8×2.
3. Depărtat stînd, brațele pe lîngă corp ;
1 : îndoirea trunchiului înainte cu așezarea mîinilor pe sol ;
2 : revenire ;
— indicații : la timpul 1 capul este ridicat ;
— dozare : 2×4.
4. Dorsal culcat, brațele pe lîngă corp ;
1 : ridicarea picioarelor la verticală ;
2—3 : forfecarea picioarelor înainte-înapoi ;
4 : revenire în poziția de plecare ;
— indicații : ridicarea picioarelor se va face fără ajutorul brațelor care rămîn tot timpul exercițiului lipite de sol ; picioarele execută mișcarea fără a fi îndoite ;
— dozare : 4×3.
5. Ghemuit stînd cu mîinile pe șolduri, sărituri pe ambele picioare înainte, înapoi, lateral dreapta, stînga ;
— indicații : săriturile sînt ușoare, pentru copii mai mici se vor executa mai mult pe loc ;
— dozare : 10—15 secunde.

6. Mers pe loc cu inspirații și expirații profunde ;
— indicații : inspirațiile și expirațiile se vor executa cu zgomot ;
— dozare : 10—15 secunde.

COMPLEXUL NR. 9.

1. Stînd, brațele pe lîngă corp ;
1—2 : ridicarea brațelor prin înainte sus ;
3—4 : coborîrea lor prin lateral jos ;
— indicații : o dată cu ridicarea brațelor sus se ridică și capul ; trunchiul se menține drept pe tot parcursul exercițiului ;
— dozare : 4 x 3.
2. Stînd, brațle pe lîngă corp ;
1—4 : ridicarea brațelor întinse la orizontală cu forfecarea mică a lor dreptul peste stîngul și invers ;
5—8 : revenire la poziția de plecare cu aceeași mișcare ;
— indicații : trunchiul rămîne drept, capul sus, privirea înainte ; brațele întinse, rigide ;
— dozare : 8 x 3.
3. Depărtat stînd, brațele spre dreapta, trunchiul răsucit de aceeași parte ;
1—2 : ducerea brațelor prin înainte spre stînga cu răsucirea trunchiului spre aceeași parte ;
3—4 : aceeași mișcare spre dreapta ;
— indicații : la răsucirea trunchiului, pentru o mai mare mobilitate a mișcării, piciorul opus direcției de răsucire se va răsuci sppre aceeași parte pe vîrf ;
— dozare : 4 x 3.
4. Dorsal culcat, brațele pe lîngă corp ;

1 : ridicarea picioarelor întinse la verticală ;
2 : strîngerea lor la piept cu ambele mîini ;
3 : revenire la poziția de la timpul 1 ;
4 : revenire la poziția de plecare ;
— indicații : brațele nu vor ajuta picioarele să se ridice la verticală ; la timpul 2 se va încerca și ridicarea capului spre genunchi, iar lăsarea lui pe sol se va executa fără lovire ;
— dozare : 4 x 3.
5. Ghemuit sprijin ; sărituri din ghemuit sprijin în sprijin pe palme, ca „broscuța" ;
— indicații : săriturile vor fi mici și lente la început, pentru învățarea corectă a exercițiului ;
— dozare : 10—15 secunde.
6. Facial culcat, brațele îndoite la piept ;
1 : ridicarea trunchiului la verticală cu inspirație ;
2 : revenire cu expirație ;
— indicații : la ridicarea trunchiului capul este în ușoară extensie ; inspirațiile și expirațiile se vor efectua profund, cu zgomot ; exercițiul se va executa lent ;
— dozare : 2 x 6.

COMPLEXUL NR. 10.

1. Depărtat stînd, brațele ușor flectate, pumnii strînși ; rotarea pumnilor spre înainte și sppre înapoi ;
— indicații : trunchiul este drept, umerii lăsați, relaxați, capul sus, privirea spre înainte ;
— dozare : 10—15 secunde.
2. Depărtat stînd, mîinile pe șolduri ;
1—2 : răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire ;
3—4 : aceeași mișcare spre stînga ;
— indicații : la răsucirea trunchiului, capul se răsucește o dată cu el, nu rămîne pe loc ; umerii sînt trași în jos ; mișcarea — energică ;
— dozare : 4x4.
3. Depărtat stînd, brațele pe lîngă corp ;
1 : ducerea brațului stîng spre înainte o dată cu aplecarea trunchiului înainte la orizontală ; brațul drept se duce îndoit la spate ;
2 : revenire ;
3 : aceeași mișcare cu schimbarea brațelor ;
4 : revenire ;
— indicații : trunchiul rămîne drept, chiar dacă se apleacă la orizontală; capul este sus, ușor în extensie ;
— dozare : 4 × 4.
4. Facial culcat, brațele îndoite la piept ;
1 : întinderea brațelor cu ridicarea ppiciorului drept flectat la verticală ;
2 : revenire ;
3 : aceeași mișcare cu piciorul stîng ;
4 : revenire ;
— indicații : la timpii 1 și 3 capul este în extensie, fără a ridica bazinul de pe sol ; vîrful piciorului care se ridică este întins bine ;
— dozare : 4 × 4.
5. Stînd cu mîinile pe șolduri, sărituri pe un picior și pe celălalt ;
— indicații : săriturile vor fi ușoare, cu amortizare bună : vîrf, talpă, călcîi ;

— dozare : 10—15 secunde.

6. Pe genunchi ppe călcîie șezînd, mîinile pe șolduri ;
1 : ridicarea trunchiului la verticală cu inspirație ;
2 : revenire cu expirație ;
— indicații : la timpul 1 capul va fi în extensie,, iar la timupl 2 în flecsie, cu bărbia în piept ; inspirațiile și expirațiile vor fi profunde, cu zgomot ;
— ozare : 2 × 6.

COMPLEXUL NR. 11. COMPLEX DE EXERCIȚII CU BASTOANE

1. Mers pe loc cu genunchi sus, bastonul după ceafă apucat de ambele capete ;
— indicații : spatele drept, capul sus, privirea înainte ; mersul vioi, vîrful piciorului care se ridică este bine întins ;
— dozare : 10—15 secunde.

2. Depărtat stînd, bastonul de ambele capete apucat ;
1 : ridicarea bastonului la piept ;
2 : sus ;
3 : revenire la piept ;
4 : revenire în poziția de plecare ;
— indicații : spatele drept, capul sus ; la timpul 2 capul este în ușoară extensie, privirea urmărind bastonul ;
— dozare : 4 × 3.

3. Depărtat stînd, bastonul apucat de ambele capete ;
1 : aplecarea trunchiului la orizontală cu ducerea bastonului înainte ;
2 : ducerea bastonului la picioare ;
3 : revenire la poziția de la timpul 1 ;
4 : revenire în poziția de plecare ;
— indicații : la timpul 1 spatele este drept, capul sus, iar la timpul 2 capul este lipit de genunchii întinși ;
— dozare : 4 × 3.

4. Depărtat stînd, bastonul apucat de ambele capete ;
1 : îndoirea picioarelor cu ducerea bastonului înainte la orizontală ;
2 : ducerea bastonului jos la picioare ;
3 : întinderea picioarelor cu bastonul la piept ;
4 : ducerea bastonului jos, sprijinit de coapse, ca la poziția de plecare ;
— indicații : la timpul 1 se menține spatele drept, capul sus, brațele întinse bine ; la timpii 2 și 3 capul urmărește bastonul, deci, bărbia este la piept, iar la timpul 4 se ridică, privirea spre înainte ;
— dozare : 4 × 3.
5. Stînd, bastonul la ceafă de ambele capete apucat ; sărituri pe ambele picioare, cu menținerea bastonului la ceafă ;
— indicații : săriturile sînt ușoare, acționînd mult asupra amortizării ;
— dozare : 10—15 secunde.
6. Depărtat stînd, bastonul apucat de ambele capete la ceafă ;
1 : ridicarea bastonului sus deasupra capului cu inspirație ;
2 : revenire cu expirație;
— indicații : inspirația și expirația vor fi profunde, cu zgomot ;

— dozare : 10—15 secunde.

COMPLEXUL NR. 12. COMPLEX DE EXERCIȚII CU STEGULEȚE

1. Depărtat stînd, brațul stîng sus, brațul drept jos ; schimbarea brațelor cu ridicarea și coborîrea steguleților ;
— indicații : spatele drept, privirea spre înainte ; mișcările sînt energice; exercițiul se execută în doi timpi ;
— dozare : 2 × 8.

2. Stînd, brațele înainte la orizontală ;
1 : ducerea brațelor lateral cu ridicarea pe vîrfuri ;
2 : revenire ;
— indicații : mișcarea se execută energic ; brațele și picioarele bine întinse ;
— dozare : 2×8.

3. Depărtat stînd, brațele lateral, trunchiul aplecat la orizontală ; răsuciri de trunchi stînga-dreapta cu ducerea unui braț sus și a celuilalt jos („morișcă") ;
— indicații : brațele se duc o dată cu trunchiul ; spatele se menține drept ; capul în ușoară extensie ;
— dozare : 10 secunde.

4. Depărtat stînd, brațele lateral ;
1—2 : arcuirea trunchiului spre dreapta ;
3—4 : aceeași mișcare spre stînga ;
— indicații : brațele rămîn lateral, spatele drept, picioarele bine întinse ;
— dozare : 4×3.

5. Stînd, brațele pe lîngă corp ;
1 : săritură în depărtat cu ducerea brațelor întinse sus ;
2 : revenire ;
— indicații: spatele se menține drept la amîndoi timpii ; brațele și picioarele bine întinse ;
— dozare : 2×8.

6. Depărtat stînd, brațele întinse încrucișate ;
1 : ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor oblic sus și inspirație ;
2 : revenire în poziția de plecare cu expirație ;
— indicații : la timpul 1 capul este în ușoară extensie, iar la timpul 2 în flexie, bărbia în piept ; inspirația și expirația vor fi profunde, cu zgomot ;
— dozare : 2×8.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri .Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

,— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţinerea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea ş iinterpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

N. BAIASU: Der Generalprofesor Virgil I. Bădulescu .

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

V. FARCAS: Beiträge zur Bestimmung und Behandlung der wichtigsten körperlichen Mängel bei dem oligophränen Kind der II.—IV. Klasse 19

TECHNIK-METHODIK--TRAINING

* * *: Die Thematik des Fussballlehrplans für Kinder und Junioren (II) 26
N. TĂRCHILĂ: Einige Betrachtungen zu der heutigen Austragungsweise des Volleyballspiels 39
O. LUPEI: Die Kinder — und Juniorenunterweisung in das Oina — Spiel 42

STANDPUNKTE-BERATUNGEN

VIRGINIA PARASCHIV, IRINEL SOPTERIAN: Die Auswahl für den Hochleistungsport 49
ŞTEFANIA ILIEŞU: Die Ergebnisse des Aerobic-Turnens . 53

SPORT-ERHILUNG-GESUNDHEIT

* * *: Allgemeine Körperentwicklungszentren für alle Kindergruppen (II) 55

СОДЕРЖАНИЕ

Н. БАЙАШУ: Профессор генерал Вирджил И. Бадулеску 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. ФАРКАШ: К обнаружению и исправлению главных физических недостаточностей у детей олигофренов II—IV классов 19

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

* * *: Тематика программы по футболу для детей и юношей (II) . 26
Н. ТАРКИЛА: Некоторые итоги актуального проведения волейбольной игры 39
О. ЛУПЕЙ: Обучение детей и юношей по ойне (национальному виду спирта) 42

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

ВИРДЖИНИЯ ПАРАСКИВ, ИРИНЕЛ ШОПТЕРЯН: Отбор для спорта высших достижений . . 49
ШТЕФАНИЯ ИЛИЕШУ: Эффекты аэробики 53

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОРЬЕ

* * *: Комплексы общей физической подготовки для всех возрастных групп детей (II) 55

Tipografia Universul c. 2081

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

4
1990

REVISTA TEORETICĂ ȘI METODICĂ

EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

ANUL XLI, NR. 4, APRILIE, 1990
REVISTĂ TEORETICĂ ŞI METODICĂ

Redacţia : Str. Vasile Conta 16 Bucureşti. Căsuţa poştală nr. 21—1 Telefon :11 14 03. Costul unui abonament pe un an 120 lei.
Abonamentele pentru străinătate prin „ROMPRESFILATELIA“ — Serviciul export-import presă Calea Griviţei 64—66 P.O.B. — 12—291.
Telex 10376 presfir Bucureşti

CUPRINS

M. EPURAN : Deontologie profesională 1

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎNVĂŢĂMÎNT

V. FĂRCAŞ : Necesitatea unor relaţii noi profesor-elev în educaţie fizică şi sport 4

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

* * * : Tematica programei de fotbal pentru copii şi juniori (III) . . 9
I. TUDUSCIUC : Gimnastica — sport al frumuseţii 19
ŞTEFANIA ILIEŞU : Consideraţii generale despre calităţile motrice dezvoltate prin practicarea gmniasticii aerobice 25
N. TÂRCHILĂ : Propuneri referitoare le desfăşurarea actuală şi în perspectivă a jocului de volei (II) . . 31

MEDICINA SPORTIVĂ

I. DRĂGAN şi colab. : Studii privind efectele L-Carnitinei în refacerea sportivilor de performanţă 35
GH. DUMITRU Heterogeneitatea structurală şi funcţională a muşchiului uman 40

OPINII — CONSULTAŢII

AL. BORIGA : Atletismul masculin românesc 47
I. VÎLCU : Organizarea activităţii de fotbal feminin 52
R. POENARU : Dragostea pentru profesiunea de educator în concepţia profesorului Anghel Manolache 55

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Din istoria gîndirii şi creaţiei ştiinţifice şi tehnice în domeniul educaţiei fizice şi sportului 58

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

* * * : Selecţia şi orientarea medico-sportivă 64

DEONTOLOGIE* PROFESIONALĂ

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN

I.E.F.S. — București

1. Caracterul multiplu și ierarhizat al relațiilor dintre persoană și ambianța socială în care aceasta acționează, simultan pentru sine și pentru grup, face ca aspectele comportamentale de tip etic să dobîndească o mare variabilitate calitativă.

Omul este caracterizat printre altele prin adaptabilitate versatilă la situații și solicitări, dar în limite care sînt caracteristice, pe de o parte speciei, pe de altă parte individualității proprii.

Într-o lume a fenomenelor permanent procesuale, dinamice și schimbătoare, adaptarea de tip autoreglator a omului are totuși o constantă relativă, și anume, structura sa caracterială.

Omul de caracter a fost și a rămas idealul formării individului în diacronica vremurilor. Teofrast și La Bruyère i-au descris atît variabilitatea cît și conduitele negative pentru a sublinia tocmai ceea ce trebuie să fie permanent valoros și util pentru conviețuirea lui în colectivitatea umană. Se știe foarte bine că manifestările caracteriale au o dublă determinare: prima, concepția filosofică despre lume și viață și mai ales sistemul de valori care orientează conduita și, a doua, calitățile voluntare care pun în mișcare și mențin conduita în concordanță cu orientarea axiologică.

2. În viața de toate zilele acest model teoretic este destul de rar întîlnit. Ansamblul relațiilor sociale și opiniile dominante din societate la un moment dat nu sînt cele mai favorabile pentru a orienta și energiza atitudinile individuale. Sub raport moral am deplins, mai bine de un secol, practicile lăsate nouă moștenire de fanarioți. Sistemului acestora de corupție i s-a adăugat altul, mai diabolic și mai perfid, promovat de clanul ceaușist și care a reușit să perturbe întregul sistem de valori etice, dînd cale liberă incompetenței, demagogiei, liberului arbitru, încălcării demnității umane, oprimării libertății de exprimare și multe altele.

Și iată că după Revoluția tineretului din decembrie 1989, după zilele de euforie a eliberării totale, oamenii societății noastre trăiesc sentimente contradictorii, pentru că s-ar fi așteptat ca odată cu democrația care s-a instalat, să dispară vechile tare ale orînduirii samavolnice. Dar nu s-a întîmplat așa. Egoismului unora i se adaugă lipsa de încredere în vorbele și chiar faptele bine intenționate ale semenilor. „Tabela valorilor" reale ale societății libere și democratice dorită de toți nu este încă scrisă, iar unii consideră că ceea ce gîndesc ei este și corect. Mai adăugăm și faptul că cei mai mulți au suferit nedreptăți și cer, în mod justitficat, reparații morale și materiale, dar cît mai repede cu putință, de la noile autorități care încă nu controlează deplin domeniile lor de competență și decizie.

---

*) Deontologie = sistem de norme — cerințe obligații, îndatoriri specifice desfășurării unei activități.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1990, pag. 1

3. Din fericire, marea majoritate a oamenilor este dornică de progres și dezvoltare democratică, într-un sistem socio-economic și cultural pe care se străduie să-l facă cît mai viabil.

Considerăm că slujitorii școlii, cei care s-au dedicat educației fizice și sportive a tineretului nostru atît de talentat și surprinzător de inedit, fac parte din această categorie a „oamenilor de bine", capabili să înțeleagă atît unele neîmpliniri ale noii democrații și, totodată, să treacă peste propriile stări de frustare generate de tirania abolită.

Iată de ce considerăm că este deosebit de actuală tema deontologiei profesiei specialiștilor în educație fizică și sport.

Legea nescrisă a teatrului îi cere artistului să fie vesel și să glumească, chiar dacă el, ca om, trăiește o mare tragedie ; deontologia profesiei didactice statuează totala dăruire a profesorului pentru idealul nobil de instruire și educare a elevilor, chiar dacă nu sînt întrunite toate condițiile unei activități deplin eficiente.

Prima calitate a profesorului, elementul central al profilului său vocațional este „nurturanța" — tendința și dorința de a-i îngriji pe alții, de a-i ocroti, de a-i ajuta. În jurul acestei calități centrale se grupează dragostea pentru profesia aleasă, disponibilitatea pentru muncă, pregătirea și competența profesională, dorința de a cunoaște și promova noul, inițiativa, creativitatea, disciplina, cooperarea cu colegii și colaborarea cu elevii și familiile lor

Ne punem cu toții speranța într-o societate care va promova competențele, mai presus de alte criterii de selecție. Ocuparea catedrelor prin concurs (cît de obișnuiți sînt profesorii noștri cu practica întrecerilor !) se dorește să fie în același timp principiu de selecție precum și principiu motivațional al unei pregătiri continue la înalte cote de exigență.

Sperăm, de asemenea, ca atît administrația de stat cît și organizațiile profesionale negu vernamentale să asigure tuturor profesorilor din domeniul nostru cele mai largi posibilități de informare și schimb de experiență, pentru a cunoaște direct și nedeformat ceea ce este valoros și interesant pe plan mondial, satisfăcînd astfel nevoia de progres în cunoaștere, pentru ameliorarea practicii

Profesorii de educație fizică și sport sînt chemați să dovedească în aceste momente că pot fi exemple de dăruire profesională, de respect pentru valorile perene ale culturii, de deschidere pentru noile forme și conținuturi ale democrației. Dragostea față de elevi să o manifeste în calitatea lecțiilor, în stimularea la aceștia a dorinței de mișcare și autoperfecționare corporală, în atragerea tuturor la practicarea independentă și entuziastă a exercițiilor fizice și sporturilor.

Educația fizică și sportul pot și trebuie să-și redobîndească locul meritat printre activitățile principale ale educării și autoeducării tineretului dornic de înnoire și afirmare.

M. EPURAN : Déontologie professionnelle ou ce qu'il faut faire dans sa profession

Déontologie signifie système de normes — exigences, obligations devoirs, c'est à dire „ce qu'il faut faire" — spécifiques au déroulement d'une activité (pédagogique, médicale, scientifique).

L'homme est caractérisé par une adaptabilité versatile à des situations et des solliciations dans les limites qui sont spécifiques, d'une part, Dans un monde des phénomènes constamment dynamiques et à l'espèce et, d'autre part, à sa propre individualité.

L'homme de caractère a été et continue toujours d'être l'idéal de la formation de l'individu.

Ce modèle théorique est rare dans la vie quotidienne. Du point de vue moral, nous avons déploré plus d'un siècle les pratiques héritées des phanariotes. A ce système de corruption s'est greffé un autre plus perfide et plus diabolique, promu par le clan de ceaușescu ; ce système a perturbé tout le système de valeurs éthiques en laissant la voie libre à l'incompétence, à la démagogie, au libre arbitre, en violant la dignité humaine, la liberté d'expression et tant d'autres maux.

Maintenant, après la victoire de la révolution, la plupart des gens et la jeunesse appartiennent á la catégorie des „hommes de coeur", capables de comprendre les difficultés dont se confronte la nouvelle démocratie et de surmonter les états de frustration dûs à la tyranie abolie.

La déontologie de la profession didactique oblige le professeur à se vouer au noble idéal d'instruction et d'éducation des élèves en dàployant une activité fructueuse et efficiente.

M. EPURAN : **The Professional Deontology or what Should be Done**

Deontology is a system of norms, requirements, duties and obligations, or in other words it specifies what should be done in a certain activity.

Man can easily adjust himself to various situations, requirements, etc., but he does so within the limits of his own individuality. Though living in an ever-changing world, man's adjustment shows a relatively constant feature — the structure of his character. A man of character was and is an ideal. And still this theoretical model is met rather rarely, particularly in periods improper to the development of men of character.

This ideal, however, is in the focus of attention in Romania today.

The deontology of the teaching profession requires teachers to dedicate themselves to this lofty ideal.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

NECESITATEA UNOR RELAȚII NOI PROFESOR—ELEV

(în educație fizică și sport)

Prof. VALERIU FARCAȘ
Lic. industrial nr. 2 Tg. Mureș

Comun tuturor disciplinelor, procesul de învățămînt la educație fizică are un caracter bilateral, între cei doi poli — profesorul (agentul) și elevul (receptorul-beneficiarul), stabilindu-se o relație de comunicare. Dar specific domeniului nostru, această relație îmbracă în majoritatea cazurilor un aspect propriu prin diminuarea dialogului verbal și înlocuirea lui printr-un alt tip de dialog, „cînd elevul învață de la profesor, iar profesorul de la elev, situîndu-se în locul lui, înțelegînd ceea ce a înțeles și felul în care a înțeles" *. Altfel, relația profesor-elev, la lecția de educație fizică (și nu numai la ea), alunecă ușor spre o formă dictatorială, ordonată. Este o relație în care „ magistrul" hotărăște în detaliu „întreaga activitate a discipolului" **. Această relație avînd un caracter coercitiv, exercitată de o persoană adultă, investită cu autoritate socială asupra unei „ființe imperfecte" care este copilul. Din păcate, o variantă a acesteia s-a instituit în unele situații în epoca de tristă amintire, **încît tipul de relații profesor-elev capătă aspecte totalitare în care elevii și profesorii trebuie să se supună, de pe poziții diferite, aceleiași forme de dictat,** care agravau pe zi ce trecea relațiile propriu-zise, avînd ca principal suport minciuna social-politică și regulamentul abuziv și străin tradițiilor școlii românești. În acest caz profesorul adoptă obligat sau nu un comportament dominator caracterizat prin rigiditate și inflexibilitate, comportament ce declanșează în mod inevitabil o atitudine de dependență și pasivitate, sau de opoziție mascată din partea elevilor. Și aceasta la o disciplină prin definiție dinamică și mult agreată de elevi.

La cealaltă extremă se situează pedocentrismul***. Conform acestei concepții, relația profesor-elev îmbracă forma așa-zisului liberalism pedagogic, în cadrul căruia, acestuia din urmă trebuie să i se creeze toate condițiile în vederea unei dezvoltări spontane a personalității sale, fără nici un fel de constrîngere sau dirijare exterioară. Evident și în acest caz, datorită diminuării aproape pînă la dispariție a rolului unuia dintre

*) Leroy, Gilbert, Dialogul în educație, E.D.P., București, 1974, p. 99.

**) Stanciu, Gh. Ioan, Relația profesor-elev în lumina noilor obiective ale școlii moderne, în „Revista de pedagogie", nr. 12/1973, p. 0.

***) Fărcaș, Valeriu, Didactica educației fizice școlare (curs universitar), Institutul de Învățămînt Superior Tg. Mureș, 1978, p. 100.

cei doi poli (profesorul), intensitatea dialogului se reduce simțitor influențînd negativ relația pusă în discuție.

În ultima vreme, din dorința democratizării, insuficient înțeleasă, unii profesori de specialitate, adoptă ideea unui determinism pedagogic excesiv, axîndu-se prea mult pe elev ca individ și pe predare ca transmitere de cunoștințe, priceperi și deprinderi, ignorîndu-se fenomenele psihosociale care apar în microgrupurile de elevi (influențe interpersonale, comunicările, simpatiile și antipatiile, atmosfera din clasă, fenomenul de prestigiu, influență și autoritate în grupul școlar etc.). De aici, necesitatea trecerii de la „individualismul pedagogic" (pedocentrism la sociocentrism, adică la reevaluarea importanței grupului școlar ca factor educațional și formativ în contextul relației profesor-elev.

Mergînd mai departe, putem sublinia că relația profesor-elev în educația fizică și sportul școlar a fost înțeleasă limitat, introducîndu-se un fel de paralelism între instruire (ca activitate a profesorului) și învățare-dezvoltare (ca activitate a elevului) și ignorîndu-se raporturile cauzale dintre aceste fenomene și ecoul formativ în planul dezvoltării multilaterale a individului.

Fiind vorba de un colectiv educațional — unul evolutiv în formare — înseamnă că „nu la orice nivel de vîrstă și de clasă, putem și trebuie să pornim de la spontaneitatea, activismul și preferințele elevilor, ci numai după ce, drept urmare a interiorizării influențelor pedagogice structurate, s-au instalat anumite constante operaționale și s-au creat premizele capacității de autoinstruire"*).

Lecția de educație fizică și sport nu poate fi lăsată la toate clasele, în toate situațiile la latitudinea preferințelor elevilor, așa cum se mai întîmplă încă din păcate (fotbal și activități „de voie").

În noile relații profesor-elev din lecție, dar și din afara ei, elevilor li se creează posibilitatea să aducă ei înșiși o parte din informația necesară construriii actului instructiv : ei sînt antrenați în discuții și acțiuni, în elaborarea de soluții și decizii, în comentarea și aprecierea execuțiilor corecte sau mai puțin corecte, în aprecierea performanțelor sportive obținute, în auto și interverificări. „Profesorul nu mai intervine decît ca punct de referință, este consultat, se discută cu el, dar el nu se impune" **). Este ceea ce ar corespunde principiului pedagogic al **predării active** care exercită o influență pozitivă asupra sferei afective, ducînd la ameliorarea atitudinii elevilor, față de activitățile de instruire și educație din școală***). **Contează găsirea unei asemenea forme de antrenare a elevilor, care să satisfacă cerințele unor relații profesor-elev cu adevărat democratice, de pe pozițiile înnoirilor revoluționare din țara noastră, vizînd**

— accentuarea funcției formative prin dialog profesor-elev ;

— întărirea caracterului metodologic, motivațional și opțional al instruirii ;

*) Golu, Pantelimon, Psihologie socială, E.D.P., 1974, București, p. 252.

**) Rose, Vincent, Cunoașterea copilului, E.D.P., București, 1972, p. 261.

***) Fărcaș, Valeriu, Activitatea sportivă de masă, Editura Sport-Turism, București, 1984, p. 67.

— dinamizarea și liberalizarea elementului „elev" printr-o modelare a propriei personalități.

Vechea relație profesor-elev în care primul „predă" și al doilea „preia" ce poate și ce vrea, se va modifica în cadrul înnoirilor intervenite astfel :

a) Activizarea elevului printr-o liberalizare motivată a acțiunilor sale în direcția însușirii sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi și a perfecționării capacităților motrice.

b) Poziția elevului în cadrul procesului instructiv-educativ, în care acesta devine în principal subiectul acestui proces (între calitatea elevului de obiect al influențelor educative și cea de subiect al propriei formări există un raport dialectic, care depinde de natura și eficiența influențelor educative).

Poziția profesorului în cadrul procesului instructiv-educativ

— profesorul programează în colaborare cu elevul (ce, cît, unde, și în ce direcție optează să se îndrepte acesta), organizează, observă, evită distorsiunile ce pot apărea, ajută, corectează, îndrumă, sugerează, evaluează, stimulează activitatea elevilor.

În metodologia organizării și desfășurării lecției de educație fizică (dar nu numai în lecție), relația profesor-elev îmbracă cîteva aspecte mai importante :

— realizarea independentă a exercițiilor și activităților organizate cu elevi, pe baza sfaturilor și recomandărilor sugerate de profesor, în concens cu opțiunile elevilor și cît mai rar la comandă, (marcînd prin comenzi numai tempo-ul sau ritmul execuției sau punînd în evidență momentele principale ale execuției) ;

— utilizarea exercițiilor, gen circuit pregătitor în care profesorul supune exercițiul și-l conjugă cu posibilitățile individuale ale elevilor (individualizare, normă de exersare), precizează și verifică unele mișcări iar elevii execută după posibilităților lor la un nivel calitativ cît mai ridicat (specific dezvoltării calităților motrice, independent, diversificat, individualizat). Aceasta neînsemnînd nici un rabat la exigență și calitate dar construind împreună, profesor și elev, o exigență motivată, bilaterală ;

— renunțarea la tutelarea exagerată (fără scheme tactice șablon, îndrumare exigentă de pe tușă dar respectînd scopul și linia directoare generală a „disciplinei tactice" etc.). Numai printr-un dialog permanent între profesor și elev se poate evita alunecarea spre o concepție autocritică și dictatorială ;

— promovarea formelor de organizare a lecției care solicită elevilor inițiativă, spirit inventiv (elemente ale învățămîntului prin descoperire), creativitate, responsabilitate, independență (conceperea liberă a unor linii acrobatice sau artistice din elementele însușite de fiecare elev în parte în funcție de posibilități ; activității globale ; parcursuri aplicative rezolvate prin elementele instruirii problematizante etc.). Nerealizarea instruirii diferențiate distorsionează relația profesor-elev, ultimul fiind supus unor cerințe sub, sau peste capacitatea sa, generînd

aspecte conflictuale. Evitarea acestora impune gradarea solicitărilor fizice, eșalonarea conținutului, evaluarea rezultatelor elevilor în funcție de nivelul de la care au pornit și nu cu orice chip prin raportarea la baremurile prevăzute de cerințele programei ;

— renunțarea la utilizarea exagerată a comenzilor, mai ales a celor cazone. Desigur exercițiul de front și formații și alte exerciții, nu se pot executa fără o comandă fermă, corectă, precisă, dar conștientizată, înțeleasă și preluată de către elevi ;

— promovarea formelor de autoorganizare și autoconducere.

Autoritatea profesorului, înțeleasă prin consens cu aspirațiile și opțiunile elevilor (diferențiate pe grade de înțelegere din partea elevilor : învățămînt preșcolar, elementar, gimnazial, liceal etc.), utilizînd aceste forme are numai de cîștigat, dar rețineri există, promovarea noilor relații profesor-elev întîmpină dificultăți. Fără îndoială însă aceste relații au la bază un înalt nivel de conștiință al elevilor și un grad de profesinalism impecabil al personalului didactic de specialitate.

Readucerea în centrul discuțiilor pedagogice a problemei relației dintre profesori și elevi o datorăm, pe de-o parte, așa-zisei „crize" de autoritate a dascălilor prin neînțelegerea față de adolescenți, care eliberați de ceea ce a fost și pentru ei o închisoare, vor trebui să facă ucenicia libertății pe care au dobîndit-o. Pe de altă parte consensul relației profesor-elev se concentrează în viitor printr-o altă dimensiune a colaborării ce va fi mai profundă, mai directă, mai complexă.

Nu sînt de acord cu părerea că relația profesor-elev se găsește astăzi între „criza" adolescentului și cea de autoritate a dascălului, aceasta găsindu-se în realitate într-o perioadă de tranziție obiectivă pe drumul democratizării școlii românești.

V. FARCAȘ : **La nécessité de nouvelles relations professeur-élève**

Commun à toutes les disciplines, le processus d'enseignement de l'éducation physique et du sport a un caractère bilatéral entre professeur et élève. Ainsi, la relation professeur-élève glisse aisément vers une forme dictatoriale ordonnée. C'est une relation dans laquelle le „magister" décidera en détail toute l'activité du „disciple". Cette relation, ayant un caractère coercible, est exercée par une personne adulte, qui dispose d'autorité sociale sur un „être imparfait" qui est l'enfant.

La conception du libéralisme pédagogique offre à l'élève les conditions nécessaires au développement spontané de sa personnalité, sans contrainte ou direction extérieure.

Dans l'idée d'une démocratisation mal comprise, certains professeurs d'éducation physique enseignent selon les préférances des élèves, en négligeant leur développement physique et psychique.

En considérant les sondages effectués, l'auteur recommande d'accentuer, durant la leçon, la fonction formative — par dialogue professeur-élève — et d'affermir le caractère méthodologique, de motivation et d'option de l'instruction.

Dans le processus d'enseignement, l'autorité du professeur doit être exercée d'une manière nouvelle et l'élève doit y participer d'une manière consciente.

C'est le seul mode de rendre des valeurs nouvelles à la relation professeur-élève.

V. FĂRCAȘ : **On the Teacher-Pupil Give and Take Relationship**

Like any other discipline, physical education and sports implies a close relationship between the teacher and the pupil. It was a time when this relationship took the form of a "master"-"disciple" link implying a coercitive character. Today the concept of pedagogical liberalism has a heavy say in the domain : conditions have been created for a give and take relationship between teacher and pupil. The child is meant to spontaneously develop his own personality, no outside constraint whatever being implied.

Of course, the teacher-pupil relationship is a complex one, in which teacher has greater responsibilities. A permanent dialogue should be carried on between the teacher and the pupil, for the former are expected to develop the physical and psychic qualities of the learners and the latter are expected to consciously participate in the process of teaching-learning.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

TEMATICA PROGRAMEI DE FOTBAL PENTRU COPII ŞI JUNIORI (III) GRUPA DE AVANSAŢI

Categoria de vîrstă 14—16 ani

1. **Particularităţile morfo-fiziologice şi psihice**

Activitatea la nivelul fiecărei categorii de vîrstă are o importanţă mare, dar perioada de 14—16 ani, trebuie considerată ca o perioadă deosebită, deoarece în acest interval sînt prezente particularităţile cele mai profunde şi cele mai delicate.

În acest sens trebuie ca profesorii-antrenorii să ţină seama de următoarele particularităţi :

Morfo-funcţionale :

— masa musculară rămîne în urmă, faţă de dezvoltarea scheletului ;

— muşchii se alungesc, fapt care provoacă tulburări de ţinută şi greutăţi în biomecanică ;

— coordonarea neuromusculară este încă slabă ;

— instabilitate a organelor interne din bazin ;

— insuficientă dezvoltare a cutiei toracice ;

— rămînere în urmă a musculaturii de susţinere a trunchiului ;

— aparatul cardiovascular şi respirator aproape complet dezvoltat spre 16 ani ;

— vasele de sînge sînt mai puţin dezvoltate decît inima şi din această cauză apar greutăţi în circulaţia sîngelui ;

— funcţia glandelor endocrine este mult îmbunătăţită, manifestîndu-se printr-o stabilitate funcţională bine conturată ;

— se manifestă o instabilitate generală, datorită faptului că în această perioadă se definitivează funcţiile aparatelor şi sistemelor organismului ;

— ritmul de creştere a trenului inferior este de trei ori mai mare ca a trenului superior.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1990, pag. 9

Psihice :

— lipsa de atenție și posibilități reduse de concentrare ;
— simț destul de puternic de imitare ;
— în sfera proceselor intelectuale, care sînt în dezvoltare, sistemul nervos se materializează, creierul crește în greutate, se dezvoltă memoria ;
— în dinamica corticală, procesele psihice se echilibrează. Excitația nu mai este predominantă, înregistrîndu-se o echilibrare evidentă a acesteia cu inhibiția ;
— în general, corelația funcțională a aparatelor locomotor, cardio-respirator și neuro-endocrin este foarte bună.
— sfera calităților afective se manifestă prin susceptibilitate, sensibilitate, melancolie, sentimente de prietenie ;
— sfera proceselor volitive se manifestă prin lipsă de perseverență, a unei imagini clare a forțelor proprii, un psihic nestatornic și ușor influențabil, se conturează trăsăturile de personalitate.

2. **Modelarea pregătirii. Obiective. Structuri de exerciții. Indicații metodice.**

a. **Modelul nr. 4**

Dezvoltare fizică

— segmente dezvoltate proporțional ;
— stabilitate, mobilitate și suplețe corespunzătoare a aparatului locomotor ;
— capacitate vitală în jur de 3700—400 cm.c.
— talia 160—170 cm ;
— greutatea 55—65 kg.

Calități motrice :

— viteză de reacție, de deplasare și de execuție în regim de tehnică și tactică ;
— îndemînare în regim de viteză ;
— rezistență în regim de viteză și de execuții tehnico-tactice repetate ;
— forță de lovire a mingii cu piciorul și capul, de angajare fizică regulamentară cu adversarul și pentru desprindere pe verticală (săritură).

Calități psihice :

— orientare rapidă în situațiile de atac și de apărare ;
— comportare corespunzătoare în antrenament, joc, în școală și familie ;
— capacitatea de a concentra atenția asupra acțiunilor de joc mai ales asupra celor cu eficiență maximă.

Tehnico-tactice :

— precizie în execuţiile tehnico-tactice specifice zonelor de acţiune cerute de postul ocupat în echipă în regim de viteză, forţă şi rezistenţă ;
— rezolvarea în joc a sarcinilor postului şi a celor învecinate ; iniţierea de acţiuni individuale ;
— iniţierea şi participarea la acţiunile colective de atac şi de apărare ale echipei în cadrul sistemului de joc cu 4 fundaşi.

Teoretice :

— cunoaşterea regulamentului de joc şi a interpretării lui ;
— cunoaşterea principalelor probleme legate de antrenamentul sportiv (principii, cerinţe, forme de organizare, utilitatea probelor şi normelor de control, refacerea după efort) ;
— sarcini pe posturi, compartimente, zone de activitate pe terenul de dimensiuni normale, dinamica jocului în cadrul sistemului de joc cu 4 fundaşi.

Probe şi norme de control :

a) **Norme fizice :**

— viteză
— 30 m 4″4 — 4″8
— 60 m 8″0 — 8″2
— (3 x 30 m) sub 45″

— rezistenţă :
— alergare 1500 m sau 1700 m — timp sub 6′ — 7′ ;
— testul Cooper = 12′ = 3100 m ;
— forţa de desprindere pe verticală (detenta) din ghemuit, cu împingere pe ambele picioare : minimum 50 cm ;
— săritura în lungime fără elan = minimum 215 cm ;
— forţa de învingere a propriei greutăţi :
— flotări la sol = min. 25
— tracţiuni la bară fixă = min. 11
— genuflexiuni :
— pe piciorul puternic = min. 15
— pe piciorul slab = min. 10

b) **Norme tehnice :**

— tras la poartă (împărţită pe verticală în trei părţi) ; de la 16 m. Se execută 8 lovituri — cîte 3 consecutiv în părţile laterale şi 2 în partea centrală.
Normativ : 5 lovituri reuşite.
Jucătorul execută succesiv şi în viteză următoarele acţiuni :

● efectueaează o lovitură de colț cu piciorul drept, cu boltă și trimite mingea într-un cerc cu raza de 3 m, marcat în jurul punctului de 11 m ;

● aleargă de la colțul terenului pînă la colțul apropiat al careului de 16 m ;

● trage cu piciorul stîng spre poartă în 4 mingi, dispuse pe linia careului de 16 m și din 2 în 2 m începînd din colțul careului ;

● aleargă spre celălalt colț al terenului ;

● execută o lovitură de colț cu piciorul stîng și tot în cercul marcat în jurul punctului de la 11 m ;

● aleargă de la colțul terenului pînă la colțul apropiat al careului de 16 m ;

● trage cu piciorul drept spre poartă în 4 mingi dispuse pe linia lungă a careului de 16 m și din 2 în 2 m începînd din colțul careului.

Normă : sub 45″

— complex : preluarea mingii + conducere în linie dreaptă 20 m + conducere printre 5 jaloane (la 3 m dintanță unul de altul) + tras la poartă de la 16 m (vezi model 1). Două încercări ; se ia în considerare cea mai bună dintre ele.

Timp minim de execuție : 11 secunde.

OBIECTIVE

— Dezvoltarea în continuare și perfecționarea calităților motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemînare) și accentuarea îmbunătățirii pregătirii fizice specifice.

— Procedee tehnice perfecționate consolidate în perioada I și însușirea și perfecționarea unor elemente noi ; creșterea rațională a volumului, intensității și complexității lucrului de pregătire tehnică.

— Lărgirea sferei de cunoștințe și aprofundarea acestora privind mijloacele tactice, individuale și colective, în atac și apărare, în condiții cît mai apropiate de jocul propriu-zis.

— Pregătire specială competițională, cu accent pe utilizarea tactică a procedeelor tehnice.

— Continuarea muncii de pregătire psihologică (dezvoltarea și perfecționarea calităților moral-volitive și de comportament) și asigurarea pregătirii speciale pentru competiție.

— Îmbogățirea și perfecționarea cunoștințelor teoretico-metodice privind jocul de fotbal și participarea în competiție, dezvoltarea spiritului de muncă independentă, de autocontrol și de autoapreciere a modului de integrare în cadrul cerințelor de formare și perfecționare a fotbaliștilor de mare performanță.

PRINCIPALELE STRUCTURI DE EXERCIȚII

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei :

— variații de sprint : sprinturi scurte medii, și lungi (10—60 m), cu pas normal de alergare, cu pas tropotit, cu ridicarea înaltă a coapsei ;

— alergare accelerată pe teren în pantă (la deal) și pe teren înclinat (la vale) ;

— sprinturi cu opriri bruște, cu schimbări de direcție, cu întoarceri și ocoliri, cu căderi, rostogoliri și ridicări rapide ;

— sprinturi cu sărituri înalte, cu bătaie pe un picior, aterizare elastică și continuarea alergării ;

— alergare de viteză cu pași combinați ; încrucișați, adăugați, cu spatele înainte, la diferite semnale sau repere ;

— ștafete combinate — alergare în viteză + preluare pasă + conducerea mingii +tras la punct fix ;

— curse de urmărire (cu handicap) ;

— alergări cu trecerea peste sau pe sub diferite obstacole cu transport de greutăți și elemente de viteză de reacție, deplasare și execuție, combinate cu elemente de îndemînare (tehnică) ;

— structuri de exerciții din jocul de fotbal, pentru atac și apărare, bazate pe viteza de reacție, viteză de execuție și viteză de deplasare ;

— concursuri de alergare pe distanțe de 40—60 m ;

— jocuri școală cu sarcini pentru dezvoltarea vitezei sub toate formele ei de manifestare.

Exerciții pentru dezvoltarea forței

— execuții cu învingerea greutății propriului corp (genoflexiuni pe ambele picioare și pe un picior, flotări în brațe, tracțiuni din atîrnat, din spate culcat) ;

— sărituri : ca mingea, pe un picior, pe ambele picioare și alternativ ; de pe loc, cu ducerea genunchilor la piept ; în lungime de pe loc, cu elan scurt și elan normal ; în înălțime de pe loc cu bătaie pe ambele picioare, cu elan de trei pași cu bătaie pe un picior, cu elan prelungit și trecerea peste obstacole (garduri, ștachete etc.) ;

— sărituri cu coarda ;

— sărituri la aparate de gimnastică, cu și fără trambulină (capră, ladă) ;

— cățărări la frînghie, prăjină, cadru ;

— exerciții pentru forța centurii scapulare și abdomenului la scară fixă, inele, bară fixă și paralele ;

— exerciții cu mingi medicinale, gantere, helcometre, extensoare;

— alergare cu transport de greutăți ;

— exerciții cu partener (opoziție, tracțiuni) ;

— alergări în zăpadă, pe nisip, pe treptele tribunei, în teren accidentat ;

— circuite de forță.

Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței :

— mers variat și marș forțat ;

— alergări pe diferite distanțe, repetate și cu pauza de revenire ;

— alergări de durată fixă (gen testul Cooper) ;

— crosuri de distanțe variate (1000-3000 m) ;

— mers pe schiuri, schi-fond, patinaj, înot, ciclo-cros ;

— mijloacele prevăzute pentru dezvoltarea vitezei și forței efectuate cu un număr mare de repetări, dar cu pauzele intermediare necesare ;

— circuite de rezistență.

Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării :

— alergări sub diferite forme : normală cu spatele înainte, laterală, combinate cu elemente de dificultate, aruncări la țintă, echilibru, sărituri peste obstacole etc. ;

— exerciții combinate la aparatele de gimnastică ;

— exerciții acrobatice ;

— exerciții cu obiecte portative (mingi, corzi, măciuci, bastoane);

— exerciții de aruncare la țintă ;

— probe atletice (alergare peste garduri, săritura în înălțime și lungime, aruncarea suliței, discului și greutății, triplusalt etc.) ;

— concursuri pe trasee complexe (cu elemente variate) ;

— ștafete cu elemente din jocul de fotbal ;

— jocuri dinamice și jocuri sportive (volei, baschet, handbal, rugby) ;

Tehnic :

— consolidarea și perfecționarea tehnicii mecanismului elanului cu trei pași și desprindere pe verticală, prin bătaie alternativă pe un singur picior;

— învățarea și consolidarea tehnicii aterizărilor din căderi laterale și din răsturnări pe spate ;

— perfecționarea tuturor procedeelor tehnice consolidate din perioada grupei de începători, prin creșterea vitezei de deplasare a jucătorului ; mărirea vitezei de circulație a mingii ; prin amîndouă deodată și prin opoziția mai activă a adversarului ;

— îmbogățirea și perfectarea loviriі mingii cu exteriorul de jos și din aer ;

— învățarea și perfecționarea loviriі mingii din volé cu cădere laterală ;

— învățarea și perfecționarea centrărilor din viteză cu rostogolire laterală ;

— învățarea și perfecționarea degajării prin întoarcere de la 90—180°, cu răsturnare pe spate ;

— învățarea și perfecționarea loviriі mingii cu capul din plonjon în față ;

— învățarea și perfecționarea loviturii „cu efect", peste zid, cu șiretul interior.

Tactic :

Îmbogățirea concepției de joc prin stabilirea și încadrarea treptată a tuturor jucătorilor în coordonatele orientării generale de joc.

în atac :

— transmiterea (pasarea) rapidă a mingii ;

— circulație largă a mingii ;

— demarcări multiple și simultane ale jucătorilor ;

— sprijinirea jucătorului cu mingea ;

— cunoașterea sarcinilor ofensive ale jucătorului liber din compartimentul fundașilor ;

— schimbări frecvente și oportune ale direcției de atac ;

— perfecționarea unor combinații tactice pentru valorificarea maximală a fazelor fixe ale jocului (loviturile libere, loviturile de colț, lovitura de începere, aruncarea de la margine) ;

în apărare :

— perfecționarea apărării pe zonă și „om la om" în propria jumătate de teren ;

— perfecționarea dublajului și a schimbului de adversari în apărare ;

— presingul și motivația lui ;

— ieșirea organizată din apărare, după deposedarea adversarului sau după interceptarea balonului.

— Exerciții individuale și pe grupe de jucători sub formă de acțiuni simple și complexe de joc, în funcție de post.

— Exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de atac și apărare (marcaj, dublare, recuperarea mingii, demarcare, depășire individuală, trasul la poartă în regim de tehnică și calități motrice specifice (viteză, rezistență în regim de viteză, îndemînare, detentă, echilibru, forță).

— Exerciții pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor de joc, conținînd elemente de tactică colectivă de atac și de apărare (combinația tactică, pregătirea și finalizarea atacului, forme de atac, plasamentul, presingul, forme de apărare) în regim de tehnică și calității motrice specifice.

— Exerciții în formații de atac și de apărare. atît pentru acțiunile de atac, cît și pentru cele de apărare.

— Jocuri cu efective reduse pe suprafețe limitate de teren cu temă (1 x 1 ; 2 x 2 ; 2 x 1 ; 4 x 2 ; 4 x 4; etc.).

— jocuri la o poartă (6 contra 6; 4 contra 6) și la două porți (11 contra 11), cu temă, în special pentru învățarea și perfecționarea dinamicii jocului în cadrul sistemului de patru fundași (variantele sale).

— Scheme tactice și combinații de atac, concomitent cu organizarea apărării la fazele fixe ale jocului.

Teoretico-metodică :

— cunoașterea regulamentului de joc și al interpretărilor lui, valorificarea în joc a prevederilor acestuia ;

— familiarizarea treptată cu noțiunile de refacere după efort, de autocontrol, automasaj și începerea aplicării lui ;

— obișnuirea jucătorilor de a-și analiza antrenamentele sau jocurile anterioare ;

— cunoașterea utilității probelor și normelor de control pentru obiectivarea și optimizarea dezvoltării calităților fizice și perfecționării tehnico-tactice ;

— necesitatea realizării unui echilibru între preocupările pentru perfecționarea sportivă și cele pentru instrucția școlară ;

— realizarea unui climat de dragoste și dăruire pentru echipă, de perfecționare individuală continuă.

INDICAȚII METODICE

În această etapă de pregătire (14—16 ani) organismul copiilor suferă modificări importante privind înălțimea și greutatea, concomitent cu dezvoltarea și perfecționarea funcțiilor sale. Este etapa în care copiii își schimbă esențial calitatea diferitelor sisteme și organe, prin apariția de noi funcții.

La această vîrstă, dezvoltarea armonioasă a indicilor morfologici ai organismului trebuie să stea în atenția profesorului antrenor, care prin mijloace adecvate va acționa sistematic asupra tuturor grupelor musculare, atît analitic, cît și global. Se recomandă ca acest lucru să se facă în fiecare lecție, urmărindu-se asigurarea unei prelucrări calitative a musculaturii și articulațiilor.

Și în această etapă se va continua dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice, a îndemînării, vitezei (sub toate formele de manifestare), rezistenței și va începe lucrul și pentru dezvoltarea forței generale și specifice (mai ales prin folosirea unor mijloace analoage jocului și a jocului). Detenta, mobilitatea, suplețea, echilibrul și coordonarea vor fi dezvoltate corespunzător, datorită contribuției lor la perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice solicitate de condițiile dificile ale jocului.

Atenția profesorului-antrenorului, va fi îndreptată în mod deosebit asupra învățării, perfecționării corecte a deprinderilor tehnico-tactice în concordanță cu cerințele fotbalului contemporan. Se va urmări în mod deosebit precizia și utilitatea deprinderilor tehnico-tactice în condițiile variate ale jocului.

Învățarea și perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice să se facă în regimul diferitelor calități motrice și pe un fond sporit de însușiri psihice dintre care menționăm orientarea în spațiu, gîndirea, atenția și voința de a realiza obiectivele propuse.

Exercițiile alese vor fi efectuate prin intermediul unor jocuri, ștafete, întreceri, aceasta neexcluzînd exercițiile special construite pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice, ca și pentru îmbunătățirea și dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice. La selecționarea exercițiilor se va ține cont de procedeul tehnic sau tactic care vizează exercițiul respectiv, înlănțuirea procedeului tehnic sau tactic cu alte procedee, numărul de executanți, dinamica exercițiului, prezența adversarilor, utilizarea unor aparate ajutătoare, crearea unor condiții de întrecere etc.

În această etapă de pregătire, mai ales în ultimul an, tinerii jucători trebuie să aibă însușite cunoștințele și deprinderile necesare acționării (dinamicii jocului) în cadrul sistemului cu patru fundași (variantele sale), ca o cerință a participării la competițiile organizate pe plan local. Competiția, ca și jocurile amicale, vor constitui pe lîngă probele de control, un excelent mijloc de verificare a instruirii. La 14—16 ani este oportună subordonarea instruirii cerințelor jocului, a sarcinilor legate de post în atac și în apărare, a dinamicii jocului (echipa ca un tot unitar) în cele două situații fundamentale ale jocului, atacul și apărarea.

*** * * : Thématique du programme de football pour enfants et juniors (III)**

L'activité au niveau de chaque catégorie d'âge a une grande importance ; toutefois, la période de 14—16 ans doit être considérée d'une importance toute spéciale car les particularités morpho-fonctionnelles les plus profondes et délicates se manifestent á cet intervalle.

Les professeurs et les entraîneurs doivent tenir compte des particularités suivantes :

— le développement de la masse musculaire ne suit pas celui de squelette ;

— les muscles s'allongent, ce qui entraîne des troubles de la tenue et des difficultés en biomécanique ;

— la coordination neuro-musculaire est encore faible ;

— insuffisant développement de la cage thoracique ;

— développement retardé de la musculature de soutènement du tronc ;

— les appareils cardiovasculaire et respiratoire sont à peu près complètement développés vers l'âge de 16 ans ;

— la fonction des glandes endocrines est beaucoup améliorée ;

— le rythme de croissance du train inférieur dépasse trois fois celui du train supérieur.

Les particularités psychiques sont également importantes durant cette période de développement des enfants et des juniors (14—16 ans).

Dans le domaine des processus intellectuels qui sont en développement, le manque d'attention, de concentration et d'imitation et même de persévérance est manifeste.

Durant cette période de préparation des enfants et des juniors, on met l'accent sur l'entraînement technico-tactique, théorique et des épreuves et normes de contrôle sont imposées.

L'exécution des normes de contrôle constitue une indication sur les performances prospectives dans le domaine du football.

*** * * : On the Football Programme for Children and Juniors (III)**

It is imprtant to pay attention to each age group, but the 14—16 age group is to be given still greater attention because this interval is characterized by most relevant morpho-functional particularities. Teachers and instructors should therefore pay due heed to the following such particularities :

— the muscles lagging behind the skeleton growth ;

— the muscles growing longer, which entails disturbances of carriage and biomechanical problems ;

— the still poor neuromuscular coordination ;

— the insufficient development of the thorax ;

— the cardiovascular and respiratory systems being almost completely devolepped towards the age of 16 ;

— the improved function of endocrine glands ;

— the higher growth rates of the upper than the lower limbs.

Mention should also be made in connection with the respective age group that the psychic particularities are not less important. While the intellectual processes are in progress, one notices some lack of attention, and of concentration, as well as tendencies towards imitation and perseverence.

That is why in the children and juniors' programme stress is to be laid on both technical-tactical and theoretical training, as well as on control tests and norms, which all contribute to higher performance in football playing.

Un abonament la revista EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT — o investiție foarte eficientă pentru toți profesorii de educație fizică și tehnicienii din activitatea sportivă de performanță. În cadrul unor rubrici tematice diverse precum „Teorie-Studii-Cercetări", „Educația fizică și sportul în învățământ", „Tehnică-Metodică-Antrenament", „Medicină sportivă" și altele, revista publică cu regularitate articole cu tot ce e nou și interesant în sportul românesc și internațional.

GIMNASTICA—SPORT AL FRUMUSEŢII

Prof. ION TUDUSCIUC
Şc. gen. nr. 34—Chitila

1. Risc, originalitate, virtuozitate, armonie şi ritm

Aspectul estetic al mişcării şi al performanţei sportive rezultă iniţial din relaţiile antropometrice existente în structura somatică a sportivului gimnast. Astfel corpolenţa, stratul adipos abdominal, gleznele masive, membrele inferioare scurte, gîtul scurt, asimetria funcţională a analizatorilor perechi constituie bariere reale în drumul copiilor spre înalta performanţă. Datele antropometrice ale acestora vor avea efectul dorit numai dacă întregul lor corp este de aşa natură construit încît să participe total la exprimare şi autoexprimare prntr-un comportament special, exerciţiile integrale impuse şi liber alese asociate cu muzica. Unul dintre atributele mari ale gimnasticii este uimitoarea armonie între dimensiunile, forma corpului şi realizarea degajată, aparent fără eforturi mari, a actelor motrice de înaltă coordonare. Gimnastica se situează între primele sporturi care produce un mare efect de sensibilizare a copiilor, „minţi absorbante", tinerilor şi adulţilor. **Cere un antrenament pînă la uitarea de sine, contopirea cu ideea de perfecţiune motrică umană şi o tenacitate ieşită din comun.**

Copilul asimilează estetic realitatea pedagogică, mediul său educativ sportiv şi de aceea trebuie să se exprime motric în imagini artistice, emoţionale menite să impresioneze, să educe, să provoace reflecţii tonice profunde, stenice. Corpul, mişcarea şi muzica, într-o unitate indestructibilă, contribuie la creşterea potenţialului psihofizic şi la afirmarea de sine din punct de vedere sportiv, estetic şi educativ.

Să ne amintim de Rudolf von Laban, care a creat o gimnastică de dans ce tindea să făurească expresia artistică cu ajutorul atitudinilor şi mişcărilor elegante şi armonioase. Să ne amintim, de asemenea, de Jacques Dalcroze, care a propovăduit o gimnastică inspirată de muzică.

În viitor gimnastica, îndeosebi prin mijlocirea exerciţiilor liber alese, va refuza inerţia psihologică de receptare. Se va cultiva imprevizibilul în dauna previzibilului ; incertitudinea, riscul şi neaşteptatul vor fi elemente importante, emoţionante. **Previziunea aşteptatului va fi înlocuită cu aşteptarea neprevăzutului.** Prin acesta, nu numai că gimnastica va continua să fie un sport estetic, dar va fi şi un sport deschis, cum de altfel este şi în prezent.

În timp ce adevărul ne arată ceea ce trebuie să fie, frumosul ne arată ceea ce este sub forma cum trebuie să fie (Liviu Rusu, 1968).

Nu putem vorbi de frumuseţea gimnasticii fără a lua în considerare noţiuni ca „riscul, originalitatea, virtuozitatea, armonia şi ritmul.

1.1. **Riscul.** Definiţia de dicţionar consemnează : „Risc înseamnă pericol, primejdie, posibilitatea pierderii prin nereuşita unor acţiuni în-

dreptate spre cîștig. Desigur, riscul trebuie să fie rațional și se admite ca atare înainte de încercare. Codurile de punctaj susțin că elementele sau combinațiile tipice trebuie să fie deosebite și să producă atît la spectator cît și la arbitri spectatori, senzația de pericol, risc. Riscul apare la schimbarea sprijinului, la desprinderi-reapucări, momente în care se intercalează piruete, salturi, la schimbări de prize. Riscul este împins spre limitele posibilităților omenești dar nu trebuie să depășească perimetrul rațiunii. Nu există risc fără curaj. În acest sens credem că riscul este o entitate educabilă.

1.2. **Originalitatea.** Se spune despre un element sau o combinație că sînt originale, dacă pot servi ca exemplu (modele) fără să fi existat precedente (deși condițiile erau pregătite).

Artur Gander avea dreptate cînd susținea că se mai pot considera originale părțile exercițiului care sînt prezentate sub o formă deosebit de estetică dar este contestabilă aserțiunea conform căreia originalitatea nu are nici o legătură cu dificultatea.

1.3. **Virtuozitatea.** Prin analogie cu muzica, dansul și baletul, se poate susține că și gimnastica își are virtuozii ei. Virtuozitatea este prezentă în gimnastică atunci cînd sportivul a evoluat cu o ușurință și o degajare de excepție. Virtuozitatea este un atribut care se potrivește mișcărilor și combinațiilor tipice, indiferent de gradul lor de dificultate, este o expresie a supraînvățării. Deși eforturile sînt mari, totuși exprimarea trebuie să fie artistică, să arate ușurință.

1.4. **Armonia.** Aceasta este dată de coerență și unitate. Panta rei (totul curge) spuneau anticii. Un exercițiu sacadat, aritmic, rupt în mai multe fragmente este lipsit de armonie. Definiția de dicționar ne arată că armonie înseamnă concordanță între părțile unui întreg. Armonia exprimă logica internă a probelor și a gimnasticii în ansamblu.

1.5. **Ritmul.** Ritmul este direct legat de spațiu și timp. Spațiul este, timpul se scurge. Ritmul are următoarele caracteristici : a) împărțirea mișcării în părți ; b) părțile mișcării sînt comensurabile ; majoritatea conceptelor deschizătoare de drumuri sînt legate de noțiunea de măsură ; c) părțile mișcării se întrepătrund.

Psihologul Boris Mihailovici Teplov a văzut în ritm unitatea fizicului cu psihicul. Aceeași concepție este susținută în altă formă de către H. Brandt (1969) care vede în ritm o modalitate de integrare psihosomatică a personalității. Dalcroze, precursor de seamă al gimnasticii ritmice, definea ritmul prin aritmie. A fi aritmic — spunea Dalcroze — înseamnă a fi incapabil de a efectua o mișcare în timpul desfășurării ei normale ; înseamnă a o grăbi sau întîrzia atunci cînd ea ar trebui să rămînă uniformă a nu ști să o accelerezi, atunci cînd ea trebuie să fie accelerată sau s-o încetinești atunci cînd trebuie să fie legată, curgătoare etc.

Exercițiile din antrenamente și concursuri trebuie să fie și o expresie a educației ritmice a gimnastului. Ritmul este educabil începînd de la vîrste mici, cu exerciții simple, dans folcloric, dans modern, pantomimă, gimnastică ritmică sportivă, gimnastică aerobică, balet etc., toate

pe fond muzical adecvat. Educația ritmică presupune cunoașterea problematicii bioritmului.

2. Școala mișcărilor de gimnastică și stilul de exprimare.

În lucrarea „Terminologia educației fizice și sportului" (1973), referitor la „școala mișcării" se spune : „Sistem sau concepție de organizare și conducere a procesului de instruire motrică. La această definiție se mai adaugă o serie de recomandări și anume : a) școala mișcării se realizează, îndeosebi, în perioada formării și perfecționării mișcărilor aplicative : mersul, alergarea, săritura ; b) în continuare, se însușesc deprinderi motrice specifice diferitelor probe și ramuri sportive. Noțiunea „școala mișcărilor gimnice" exprimă o realitate pedagogică hipercomplexă și totodată întinsă. Ea pare să fie satisfăcătoare în gimnastică pentru următoarele considerente : a) se trece de la general la particular, de la școala mișcărilor la școala mișcărilor de gimnastică; b) sînt cuprinse în concept structurile naturale de mișcare și apoi cele elaborate/ sportive ; c) se are în vedere exersarea intensivă pe fondul unității în diversitate.

Școala mișcărilor gimnice presupune exersarea în condiții variate. Dietrich Harre (1971) arată că insistînd asupra componentelor deprinderilor, că exersînd în cele mai variate condiții, rămîn oarecum stabile unele structuri comune ale actului motric. În gimnastică, de pildă, pentru categoria îndreptărilor, structura comună ar fi jocul unghiurilor dintre corp și membrele inferioare, cu accent pe contractura musculaturii dorsale a corpului, pentru salturi, gruparea (scurtarea pîrghiei), pentru înșurubări, apropierea brațelor de corp. Pe scurt, mișcările diferă, legea le guvernează.

Școala mișcărilor gimnice desemnează o concepție și o practică intensivă. La bază se află o multitudine de factori : aptitudini, motivație, voință, inteligență, ambianță, atitudini etc. În exersare sînt prezente și trăsăturile temperamentale cum ar fi : rapiditatea reacției, persistența actului motric și flexibilitatea gîndirii și deciziei. Ultima trăsătură, ca de altfel și celelalte, este de mare importanță deoarece permite comutarea eficientă a atenției de la un parametru la altul al mișcării, este un indiciu al vioiciunii gîndirii. Școala mișcărilor de gimnastică, noțiune generică, nu-și propune să uniformizeze sau să egalizeze personalitățile în devenire, gimnaștii. Aici intervine metoda în pregătire. Învățarea diferențiată este fundamentală. Repetările multiple și variate vor purta amprenta stilului gimnastului atît în antrenamente cît și în concursuri. Stilul gimnastului presupune etalarea exercițiului finit ca pe un unicat și exprimă tendința apropierii de un model. **Stil înseamnă ridicarea la nivel artistic a unei idei de bază și a tuturor coeficienților interni și externi care au un efect modificator atunci cînd sînt încorporați într-o operă de artă** (Gottfried Semper, 1972). De aceeași părere este și Abadne Hauzer Henriette (1974) care susține că stilul este un mod de execuție, la început comun iar mai tîrziu acesta devine o variantă individuală. Dacă gimnastica își propune să devină o artă, atunci școala mișcării trebuie să încorporeze și noțiunea de stil, care în acest context o considerăm nu numai acceptabilă dar și necesară.

Toate mișcările și pozițiile de gimnastică se execută cu ținută, în deplină armonie cu relaxarea conștientă, provocată, învățată. Capacitatea de orientare spațio-temporală, indicii înalți ai coordonării, amplitudinea maximă, forța explozivă a membrelor inferioare și superioare, toate acestea sînt premise ale unui antrenament reușit, modern, în care școala mișcărilor gimnice are un loc prioritar. Copiii sub 10 ani care nu vor exersa intensiv, în accepția școlii mișcării, deprinderile naturale, acrobatica, balansările și sprijinirile, vor avea numeroase lacune în prestațiile ulterioare. Altfel spus, acești copii vor fi surprinși în concursuri în stadiul al doilea al formării deprinderilor de gimnastică și anume în cel al mișcărilor parazite, inestetice ; lanțurile cinematice, închise sau deschise vor oferi un grad redus de libertate de mișcare, fapt ce atrage după sine execuția inestetică, neeconomică a exercițiilor și implicit penalizări în concursuri. Structurile motrice, care rămîn relativ stabile, se traduc în plan subiectiv ca simțul barei, simțul bîrnei, simțul plasei etc.

Școala mișcărilor este un concept care privește întreaga gimnastică și se înțelege ușor. În practică, întregul organism este angrenat în exerciții ; acesta ar fi ca o orchestră (dr. Clement Baciu), alcătuită din instrumente, dirijorul acesteia fiind sistemul nervos central, iar forma de manifestare fiind calitățile biomotrice în strînsă interdependență unele cu altele.

Pentru ca toate mișcările să fie frumoase, corecte, școala mișcărilor gimnice presupune o reală activizare a factorilor morfofuncționali și psihopedagogici în vederea optimizării pregătirii. Pe măsura formării deprinderii — spune același autor — se lărgește și numărul variantelor mișcării ; în activitatea sportivă, însușirea unui stil nu este decît repetarea a zeci, sute și mii de diferite variante ale aceleeași mișcări, sau cu alte cuvinte, este imprimarea de o manieră personală a tehnicii prin repetarea îndelungată și în situațiile cele mai diverse ale aceluiași exercițiu.

Alte noțiuni, cu o sferă mai restrînsă, pot deveni funcționale în cadrul școlii mișcării gimnice : școala desprinderii, școala zborului și școala aterizării. Alte noțiuni, cu o sferă mai restrînsă, pot deveni funcționale în cadrul mișcării gimnice cum ar fi : 1. școala desprinderii, 2, școala zborului și 3. școala aterizării. În aceste „școli" se circumscriu : 1.1. mecanismul desprinderii, 1.2. desprinderea naturală, 1.3. desprindere elaborată, 1.4. sisteme de exerciții (acumulări). La școala zborului intră : 2.1. orientarea spațiotemporală, 2.2. zborul natural, 2.3. zborul elaborat și 2.4. sisteme de exerciții (acumulări). În sf"rșit, în cadrul școlii aterizării intră : 3.1. mecanismul aterizării, 3.2. aterizarea naturală, 3.3. aterizarea elaborată și 3.4. sisteme de exerciții (acumulări).Ceea ce am prezentat mai sus, reprezintă un punct de vedere clasificator și unificator gîndit pe baza criteriului contact-noncontact cu reazemul. Este util în pregătirea copiilor sub 10 ani, perioadă marcată de perfectarea coordonărilor senzoriomotorii. Trecerea (schematică și practică) de la școala mișcărilor de gimnastică la subdiviziunile sau clasele enumerate se face prin mijlocirea elementelor care sînt acte motrice unitare. O privire atentă și globală ne face să întrevedem, de asemenea, legătura școlii

mișcării de gimnastică cu cei patru „A" ai performanței sportive și anume : aptitudine. atitudine, antrenament și ambianță.

Criteriul contact-noncontact poate fi exemplificat astfel : 1. picior-mînă-picior (răsturnare înainte prin stînd pe mîini la sărituri) ; 2. picior-picior (salt înapoi dublu grupat la sol); 3. mînă-picior-mînă (stînd pe mîini, corbet, săritură în stnd pe mîini la sol) și 4. mînă-mînă" (bara fixă), Gienger (bara fixă). Cele cinci exemple din trei probe dovedesc utilitatea criteriului contact-noncontact. În acest sens, oricare punct de pe un aparat poate fi asimilat solului iar mîna, fie că prinde, fie că se desprinde poate fi asimilată piciorului. Punctul acesta de vedere este unificator, deoarece este logic, dual și mai cuprinzător, facilitează restructurarea materialului de studiu, programele.

Școala mișcărilor gimnice este operațională în măsura în care exprimă trăsăturile antrenamentului modern : cantitativ, cantitativ-calitativ, calitativ. Școlile desprinderii, zborului și aterizării au aceleași caracteristici ca și școala mișcării, dar aria lor de cuprindere este mai restrînsă.

Cu privire la stil, deoarece acesta este rodul școlii mișcării, al învățării și educației în sens mai larg, **se poate susține că stilul gimnastului depinde tanșant de stilul pedagogic-profesional al antrenorului.**

I. TUDUSCIUC : **La gymnastique — le sport de la beauté**

L'un des grands attributs de la gymnastique réside dans la merveilleuse harmonie entre les dimensions, la forme du corps et la réalisation dégagée, apparemment sans effort, des mouvements.

La gymnastique se situe parmi les premiers sports qui ont un grand effet de sensibilisation des enfants, par l'effet de sa beauté et son degré de risque. Ce sport exige un entraînement extraordinairement sévère, la fusion avec l'idée de perfection motrice humaine et une ténacité pas commune.

L'enfant apprend des mouvements esthétiques, exprimés en images artistiques du point de vue moteur, des images émouvantes, susceptibles d'impressionner, d'éduquer et de provoquer des reflets toniques profonds et sains.

En parlant de la beauté de la gymnastique, il faut considérér les notions suivantes : le risque, l'originalité. la virtuosité, l'harmonie et le le rythme.

L'école des mouvements de gymnastique suppose l'exercice dans des conditions variées, réalisés surtout durant la période de formation et de perfectionnement des mouvements de base : la marche, la course, le saut.

Le style signifie la hausse à un niveau artistique d'une idée de base et de tous les coefficients, internes et externes, qui exercent un effet modifiant lorsqu'ils sont inclus dans une oeuvre d'art.

I. TUDUSCIUC : **Gymnastics and its Assets**

Gymnastics contributes to a harmonious development of the human body. Gymnastisc appeals to people of all ages, and particularly to children, and has benefic effects on their health condition. But, for performance purposes, it requires hard work, great perseverence and tenacity.

Mention should also be made of the fact that gymnastics implies virtuosity. originality, harmony, rhythm, and even risks. Gyfnastics should be carried out in most varied conditions and, in the formative period, emphasis is placed on walking, running and jumping.

Gymnastics is associated to the notion of beauty owing to its assets ınd attributes.

Abonamentele la revista EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT se fac prin oficiile P.T.T.R., factorii poștali și difuzorii de presă din întreprinderi și instituții. Solicitați chiar acum un abonament la revista EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, care nu trebuie să lipsească din biblioteca oricărui antrenor, sportiv performanță sau profesor de educație fizică.

CONSIDERAŢII GENERALE DESPRE CALITĂŢILE MOTRICE DEZVOLTATE PRIN PRACTICAREA GIMNASTICII AEROBICE

Prof. ŞTEFANIA ILIEŞU

Prin practicarea gimnasticii aerobice se dezvoltă o serie de calităţi fizice : îndemînare, suplețe (mobilitate), forţă, viteză şi rezistenţă.

Îndemînarea reprezintă capacitatea (aptitudinea) individului de a-şi însuşi şi efectua acţiuni motrice cu grade de dificultate diferite, dirijînd precis şi economic mişcările în timp şi spaţiu, cu vitezele şi încordările necesare, în deplină concordanţă cu condiţiile impuse şi cu situaţiile care apar pe parcursul efectuării acţiunii.

Îndemînarea este capacitatea de orientare rapidă în situaţii neaşteptate. Ea este implicată în toate acţiunile care presupun un anumit grad de coordonare. Orice mişcare voluntară, indiferent de gradul ei de dificultate pretinde, pentru efectuarea ei un anumit indice de îndemînare, coordonarea ei se află pe scoarţă. De îndemînare este nevoie în orientarea în spaţiu şi în redobîndirea echilibrului dereglat (alunecări, împiedicări, aterizări etc.). Este o calitate complexă, prezentă în toate exerciţiile, deprinderile motrice, procedee tehnice şi tactice. Îndemînarea nu are metode, procedee metodice şi exerciţii speciale proprii ca celelalte calităţi. Orice exerciţiu, indiferent de gradul său de complexitate, orice procedeu pentru administrarea efortului constituie sisteme de acţionare pentru perfecţionarea îndemînăriri. Exersînd integral sau fragmentar pentru însuşirea unei deprinderi motrice utilitare sau de bază se perfecţionează şi îndemînarea.

La baza îndemînării stă coordonarea, proces important al activităţii organismului, îndeplinit de sistemul nervos central (SNC).

Este cunoscut faptul că organismul, deşi se compune din mai multe organe, aparate, segmente şi funcţii, indiferent de natura acţiunii îndeplinite de acestea, de simplitatea sau complexitatea ei, pe calea reglării nervoase, se asigură mereu îmbinarea (coordonarea) activităţii acestora. Funcţia de integrare (revenirea activităţii organelor şi sistemelor organismului) şi de selecţie (orientarea mersului excitaţiei pe anumite căi aferente, spre anumiţi centri şi apoi, pe anumite căi eferente, spre anumiţi efectori) sînt principalele activităţi de coordonare. Coordonarea se realizează prin intermediul inhibiţiei, proces nervos fundamental care corectează şi reglează permanent excitaţie, răspîndirea ei nelimitat şi anarhic. Din punct de vedere al coordonării, cu cît mişcările sînt mai automatizate, cu atît îndemînarea este mai puţin solicitată în utilizarea acestor mişcări. Din contră, în acţiunile în care sînt necesare intervenţii corective, pentru refacerea echilibrului dereglat de exemplu, îndemînarea este solicitată la un nivel ridicat.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1990, pag. 25

Deci îndemînarea, procesele de coordonare sînt intercondiționate de celelalte calități (orice mișcare fiind legată organic de forță, viteză, rezistență și suplețe) cu deprinderile și priceperile motrice.

Factorii care condiționează valoarea îndemînării sînt :

1. **Calitatea sistemului nervos central — valoarea proceselor de coordonare a plasticității scoarței.** Aceste însușiri permit scoarței să integreze activitatea analizatorilor motrici, selecționînd informațiile multiple primite prin intermediul văzului, auzului, simțului muscular, echilibrului etc., să rețină pe cele ce sînt semnificative pentru a putea elabora răspunsuri adecvate.

2. **Finețea, acuitatea și precizia organelor de simț.** Acest factor se referă în mod deosebit la analizatorii motrici : simțul muscular (presiunea din mușchi, tendoane, articulații), simțul echilibrului, simțul ritmului (ritmul contracțiilor musculare), ai orientării și al expresivității motrice.

Echilibrul important pentru îndemînare este condiționat de calitatea aparatului vestibular și a automatismelor tonice în cadrul cărora senzațiile chinestezice au un rol important.

3. **Experiența motrică anterioară,** reprezentată de bogăția și varietatea deprinderilor și priceperilor motrice stăpînite de individ, constituie cel de al treilea factor.

4. **Nivelul dezvoltării vitezei, forței, rezistenței, supleței** este cel de al patrulea factor implicat în manifestarea îndemînării.

Prof. Virgil Ludu menționează printre factorii care condiționează îndemînarea și **gîndirea,** datorită dependenței acestei calități de sistemul nervos central SNC).

Suplețea — mobilitatea reprezintă capacitatea organismului de a efectua cu amplitudine mare acțiunile motrice. Suplețea scăzută creează numeroase dezavantaje :

— lungește perioada însușirii și perfecționării acțiunilor motrice.

— reduce indicii de dezvoltare a celorlalte calități.

— scade calitatea execuției.

— favorizează accidentările.

Principalii factori care determină amplitudinea cu care se execută mișcările sînt :

1. Structura și tipul articulației (forma suprafețelor articulare).

2. Tonusul și forța musculară.

3. Capacitatea de întindere (elasticitatea) a ligamentelor și mușchilor.

4. Elasticitatea discurilor intervertebrale.

5. Capacitatea sistemului nervos central de a coordona procesele neuro-musculare.

6. Temperatura mușchilor și condițiilor externe.

7. Starea emoțională.

Mișcările segmentelor și ale corpului sînt posibile în mare măsură datorită articulațiilor. Structura și tipul articulațiilor limitează gradul de libertate al mișcărilor posibil de efectuat la nivelul fiecărei articu-

laţii. Se ştie că dependent de funcţiile specifice, articulaţiile pot fi mobile sau mai puţin mobile. În raport cu această calitate ele permit efectuarea unui număr mare sau restrîns de mişcări în direcţii şi cu traiectorii diferite, cu amplitudini mari, sau dimpotrivă direcţiile, traiectoriile şi amplitudinile sînt limitate strict. De exemplu, articulaţia scapulo-humerală, a pumnului sau a gleznei sînt mult mai mobile din punct de vedere al gradelor de libertate a mişcării, comparativ cu articulaţia cotului şi a genunchiului. La nivelul primelor se pot efectua : flexii, extensii, rotaţii, circumducţii etc., în cazul ultimelor, gradul de libertate fiind mult mai limitat.

Elasticitatea ligamentelor, tendoanelor şi muşchilor, favorizează sau limitează amplitudinea maximă la nivelul fiecărei articulaţii permisă de conformaţia acesteia. Aparatul ligamentar are rolul de a proteja articulaţiile faţă de unele solicitări exagerate, limitînd deplasarea segmentelor. Exerciţiile de gimnastică aerobică vin să demonstreze că printr-o exersare sistematică elasticitatea aparatului ligamentar poate fi îmbunătăţită simţitor. De aceea complexele de exerciţii sînt foarte variate, urmărind ca în cadrul unei lecţii fiecare segment al corpului să participe la executarea mişcărilor fizice.

Factorul care limitează cel mai mult mobilitatea articulară este elasticitatea musculară. Aceasta este o însuşire a fibrei musculare, avînd proprietatea de a se întinde, cedînd uşor unor forţe externe şi de a reveni la limitele anterioare după încetarea acţiunii acesteia, fără a suferi deformări. Cînd se execută mişcări cu maximum de amplitudine, gradul de mobilitate la nivelul articulaţiilor este limitat de elasticitatea muşchilor antagonişti şi de capacitatea lor de a se relaxa, cedînd acţiunii de întindere. În acest moment intervine însă şi calitatea proceselor nervoase, capacitatea sistemului nervos de a sincroniza contracţia şi relaxarea muşchilor.

Persoanele care întîmpină dificultăţi în coordonarea mişcărilor manifestă indici scăzuţi de suplеţe (s-a stabilit experimental — Topalian şi Ozolin), iar dezvoltarea acestei calităţi se realizează încet.

În cadrul lecţiilor de gimnastică aerobică, folosind principiul „de la uşor la greu“ şi „de la simplu la compus“, insistînd şi individualizat asupra cursantelor privind dezvoltarea îndemînării şi a suplеţei, s-a ajuns la o îmbinare armonioasă a celor două calităţi, exerciţiile desfăşurîndu-se destul de amplu şi de uşor.

Tonusul muscular ridicat întîrzie momentul relaxării şi frînează întinderea antagoniştilor. Forţa musculară trebuie considerată ca unul dintre parametrii semnificativi care concură la manifestarea suplеţei la indici valorici ridicaţi. Pentru a asigura mişcarea de deplasare a segmentului, trebuie învinsă, prin contracţie activă rezistenţa de întindere a antagoniştilor. Întinderea prealabilă a muşchilor care urmează a se contracta măreşte forţa de contracţie a acestora. Hellenbrand a dovedit experimental că elasticitatea fibrelor musculare nu suferă ca urmare a creşterii volumului muşchiului. Ozolin recomandă ca exerciţiile de forţă să se administreze „în paralel“ cu cele de suplеţe pentru a obţine efectele dorite.

Acest lucru s-a folosit cu succes în gimnastica aerobică şi apelînd la imaginaţie am combinat exerciţii care cuprind, în acelaşi timp, dezvoltarea celor două calităţi — forţă şi suplеţe.

Creșterea temperaturii musculare, sub influența exercițiilor de încălzire sau a unor factori externi, determină o mai bună irigare cu sînge a fibrelor musculare și, ca o consecință a acestor fenomene, crește capacitatea de întindere a fibrelor musculare. S-a constatat că în orele de dimineață supleţea este mult diminuată, la orele prînzului crescînd simțitor iar, sub influența unor factori externi (baia, încălzire) atinge valorile cele mai ridicate).

Mișcările care alcătuiesc programul de pregătire al organismului pentru efort, în lecțiile de gimnastică aerobică, au ca scop o bună încălzire a tuturor părților corpului, astfel încît partea fundamentală a lecției să se desfășoare cu o intensitate optimă, folosind întreaga capacitate motrică a cursantelor.

Rezistența — În activitatea oricărui cetățean, indiferent de specificul profesiei sale, rezistența este o calitate care influențează în mare măsură randamentul, fiind un factor important prin care omul poate învinge apariția timpurie a oboselii, atît în domeniul intelectual, senzorial, emoțional, cît și în cel fizic.

Rezistența, sub aspect fizic, este o calitate motrică care poate fi ușor perfecționată, ca urmare a efectuării sistematice, continue și după anumite reguli, a unor exerciții fizice specifice, păstrîndu-se la valoarea atinsă, pe perioade îndelungate.

De aceea, recomandăm practicarea exercițiilor fizice în masă, a gimnasticii aerobice, prin exercițiile folosite, cu pauze scurte și alternarea ritmului muzical, dezvoltînd foarte bine această calitate fizică.

După N. G. Ozolin rezistența este „capacitatea de a face față oboselii". Oboseala este cauzată de slaba adaptare a organismului la efort, de diminuarea activității centrilor nervoși superiori care coordonează capacitatea de lucru a mușchilor și, în special, a funcțiilor circulatorii și respiratorii.

În cadrul exercițiilor din lecțiile de antrenament, eforturile la care sînt supuși cursanții sînt de tip aerob și necesită o bună coordonare a mișcărilor cu respirația și ritmul muzicii. Mișcările aerobice, repetările mișcărilor, creșterea numărului de repetări conduc la oboseala fizică serioasă. Practicarea însă a gimnasticii aerobice, în mod sistematic, duce la dezvoltarea rezistenței organismului la astfel de efort, iar revenirea este rapidă.

Forța — se caracterizează prin gradul de încordare pe care îl pot atinge mușchii. Dificultatea relativă a unor exerciții de forță depinde nu numai de particularitățile individuale, de localizare a forței dar și de cele ale constituției corporale ale gimnastei (cursante).

Factorii care determină valoarea forței sînt :

1. Numărul fibrelor musculare antrenate în contracție. Cu cît numărul fibrelor unor mușchi solicitați într-o acțiune este mai mare, cu atît forța cu care se execută mișcarea respectivă este mai aproape de valoarea maximă.

2. Grosimea mușchiului (suprafața de secțiune transversală). Forța unui mușchi depinde de grosimea sa și este proporțională cu secțiunea transversală a lui. În urma unei acțiuni sistematice și continue, masa

mușchilor crește determinînd, implicit, și creșterea forței lui. Hipertrofia musculară crește ca urmare a unor eforturi cu intensitate mare, în timp ce eforturile bazate pe volum au efecte nesemnificative. Dacă efortul determină hipertrofia mușchilor, inactiviatea viața sedentară au ca efect atrofia musculară, diminuarea forței mușchilor.

Muzica folosită în gimnastica aerobică, în partea fundamentală a lecției, ritmul mai susținut, conferind lecției intensitate mare, ceea ce duce la activarea masei musculare și implicit la dezvoltarea forței.

Viteza — este prezentă în majoritatea acțiunilor motrice, este definită prin : iuțeala (rapiditatea) cu care se efectuează acțiunile motrice în structurile și combinările cele mai diverse.

În cadrul fiecărei acțiuni motrice, întîlnim viteza sub forma combinării principalelor sale forme de manifestare : viteză de reacție ; viteză de execuție ; viteză de repetiție etc.

Viteza se măsoară apreciind :

a. durata necesară pentru apariția reacției motrice, timpul consumat de la emiterea semnalului pînă la reacția de răspuns (timpul de latență) ;

b. viteza acțiunii singulare (un singur pas, o singură lovitură etc.);

c. frecvența maximă a mișcărilor, determinată la nivelul unei singure articulații, mișcările fiind efectuate cu amplitudine maximă și minimă într-un anumit interval de timp.

Viteza este strîns legată de celelalte calități fizice, ea fiind chiar condiționată de aceste calități : forță, suplețe, rezistență, îndemînare. Cu cît nivelul lor de dezvoltare este mai mare, cu atît și nivelul de dezvoltare al vitezei este crescut.

Gimnastica aerobică dezvoltă toate aceste calități motrice, conferind practicanților un tonus muscular ridicat, o mai bună îndemînare și suplețe, iar prin repetările sistematice, o bună adaptare a organismului la oboseala fizică.

Formele de manifestare ale vitezei au un caracter independent, suportul biologic și psihic diferind de la una la alta. Avînd în vedere suportul dominant psihologic al acestei calități (viteza de reacție și de execuție în mod deosebit) rezultă că această calitate este mai puțin perfectibilă, cîștigul calitativ obținut în procesul de perfecționare a vitezei fiind puternic limitat de zestrea ereditară, de anumite însușiri programate pe cale genetică.

ȘTEFANIA ILIEȘU : **Considérations générales sur les qualités motrices développées par la gymnastique aérobie**

La pratique de la gymnastique aérobie développe une série de qualités physiques : habileté, souplesse (mobilité), force, vitesse et résistance.

Ces qualités physiques de base se développent harmonieusement dans le cadre des leçons d'entraînement.

L'habileté représente l'aptitude de l'individu à apprendre et à effectuer des actions motrices à degré de difficulté varié, tout en diri-

geant, de manière précise et économique, les mouvements dans le temps et l'espace. Elle est impliquée dans toutes les actions qui supposent un certain degré de coordination. Tout mouvement volontaire exige un certain degré d'habileté.

En utilisant le principe „du facile au difficile" et „du simple au compliqué" dans le cadre des leçons de gymnastique aérobie et en insistant sur le développement de l'habileté et de la souplesse les sujets on a réalisé une alliance harmonieuse de ces deux qualités, les exercices se déroulant assez facilement et amplement.

OZOLIN recommande d'effectuer les exercices de force parallèlement à ceux de souplesse afin d'obtenir des résultats favorables.

J'ai utilisé avec succès ce principe dans le cadre des exercices de gymnastique aérobie et j'ai imaginé des combinaisons d'exercices pour le développement de la force et de la souplesse.

Selon N. G. Ozolin, les autres qualités physiques ont une importance toute particulière dans le domaine de la gymnastique aérobie, mais elles doivent être développées attentivement, de sorte à permettre aux sujets l'obtention d'une préparation physique supérieure tellement nécessaire à ce genre d'activité.

ȘTEFANIA ILIEȘU : **General Considerations on the Motive Qualities Developed by Aerobic Gymnastics**

It is a fact that aerobic gymnastics develops such physical qualities as skill, mobility, strength, speed and resistance, which are harmoniously developed during the training sessions.

Skill is the individual's aptitude towards acquiring and carrying out motive actions of various degrees of difficulty, thus contributing to his accurately moving in time and space. It is implied in all actions assuming a certain degree of coordination. Any voluntary movement assumed a certain degree of skill.

During the lessons of aerobic gymnastics governed by such individually applied principles as "from easy to difficult exercises", and "from simple to complicated exercises", one tends towards jointly developing the skill and mobility of the trainess.

Ozolin recommends that strength and mobility exercises should be carried out in parallel, if one wishes to obtain the envisaged effects. In aerobic gymnastics this recommendation has proved to be successful.

As to the other physical qualities, N. G. Ozolin recommends that they should be concentrated on, only after the trainers have reached the required level of training.

PROPUNERI REFERITOARE LA DESFĂŞURAREA ACTUALĂ ŞI ÎN PERSPECTIVĂ A JOCULUI DE VOLEI(II)

Prof. NICOLAE TĂRCHILĂ

În voleiul actual mai există încă unele probleme ce ar trebui să fie rezolvate, pe etape, pînă la Jocurile Olimpice din 1992 şi chiar pînă la cele din 1996.

Dintre aceste probleme menţionăm pe cele mai importante .

I. Statura înaltă, cu tendinţe spre gigantism este total contraindicată jocului de apărare şi în special la apărarea din linia a doua. Voleiul trebuie să fie practicat de jucători cu staturi variate, menţionîndu-se faptul că un randament substanţial în apărare pot da numai jucătorii cu o statură medie. Prin urmare, jucătorii cu statură înaltă se vor specializa pentru jocul din prima linie, iar cei cu o statură medie în linia a doua.

Dacă jocul ar fi totalmente liber (între linii şi zone) încă de la punerea mingii în joc, s-ar contribui la o pregătire specializată a jucătorilor noştri, şi implicit s-ar reglementa şi problema staturii în volei.

II. Trebuie să se stabilească o formă de desfăşurare a jocului într-o anumită perioadă de timp, care să se încadreze între 80—90 de minute. Încadrarea oricărui joc între limitele de timp menţionate contribuie la desfăşurarea precisă a pregătirii, în sensul că efortul fizic şi mental din cadrul antrenamentelor să dureze aproximativ 90 de minute.

Şi cît de importantă este această problemă, dacă ne gîndim la bugetul timp al tuturor, azi multiplele obligaţii sociale solicitîndu-ne foarte mult timp.

Iar pentru răspîndirea acestui minunat joc sportiv, televiziunea poate să transmită cele mai importante meciuri de volei disputate atît în ţară cît şi în străinătate, dacă voleiul este încadrat într-un anumit timp limită (încluzîndu-se eventual şi „încălzirea" regulamentară).

Pentru ca jocul actual să fie şi mai spectaculos, trebuie să se analizeze şi să se experimenteze următoarele :

1. Aşezarea jucătorilor pe teren să fie liberă între linii şi zone, iar numai la punerea mingii în joc (cu condiţia a nu se face paravan la executarea serviciului), fie pe tot parcursul jocului.

Această propunere contribuie la facilitarea preluării serviciului, la continuitatea fazelor de joc prin îmbunătăţirea apăraŕiri şi la rezolvarea parţială a staturii.

2. Propunerile făcute de mai mult timp, de alte federaţii de volei referitoare la desfăşurarea voleiului cu 7 jucători, precum şi executarea alternativă a cîte cinci-şase servicii consecutive, este bine să se reanalizeze pentru că ele contribuie în mod substanţial atît la îmbunătăţirea apărării (prin mărirea efectivului de jucători), cît şi la reducerea timpului cînd mingea nu este în joc.

Pentru cointeresarea tuturor jucătorilor la pregătire şi în concursuri, se propune ca serviciul să fie executat de un alt coechipier (al şaptelea

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1990, pag. 31

sau al optulea), fiecare serie de servicii consecutive fiind executată de orice alt jucător de rezervă.

3. Linia de la 3 m să fie mutată și marcată la o distanță de 1 m (± 0,50 m) de plasă. În spațiul dintre plasă și această linie este interzis a se ataca, dar după această linie, poate ataca orice jucător cu condiția ca bătaia să fie făcută înaintea respectivei linii. Aterizarea este liberă, fără însă a călca linia de centru, sau fără să se atingă plasa.

Această propunere ar contribui, parțial, la eliminarea atingerii plasei în timpul jocului, ar mai putea contribui la un oarecare echilibru între atac și apărare și indirect la continuitatea fazelor de joc.

4. Întreruperile pentru schimbarea de jucători să fie incluse în cele două timpuri de odihnă, dar să existe posibilitatea de a schimba 3—4 jucători. La orice schimbare jucătorul anunță pe scorer, forma acuală cu pauză fiind eliminată. Schimbarea de jucător nu va mai fi condiționată de nimeni și de nimic.

Această propunere contribuie la reducerea numărului de întreruperi de joc și implicit la menținerea continuității jocului.

5. Delimitarea spațiului de servici la maximum 3 m de linia de fund, poate contribui la o oarecare diminuare a eficienței serviciului și în același timp la o facilitare a preluării lui de către adversar.

6. Generalizarea a patru loviri, indiferent dacă a atins sau nu blocajul, ar contribui substanțial la menținerea mingii în joc.

7. În vederea încadrării în timp a jocului, se propune să se uniformizeze forma de desfășurare a jocului ; să stabilească 4 reprize a cîte 20 minute fiecare și, eventual, să existe o rezervă de 5 minute pentru stabilirea echipei cîștigătoare. Victoria se decide la puncte.

În perspectivă este necesar a se experimenta și posibilitatea desfășurării unor concursuri oficiale de 3 la 3 (plus sau minus un jucător), terenul avînd dimensiuni reduse (7/7 m) sau jocuri cu echipe mixte, dar plasa de volei fiind dublă (cu un interval de 20 cm). Toate acestea contribuie la mărirea spectaculozității jocului.

În încheiere, chiar dacă unele propuneri au mai fost expuse și de alte federații, este bine ca ele să fie reanalizate, iar practica să le confirme, sau să le infirme definitiv.

Experimentarea a o serie de propuneri interesante prezentate de orice persoană, trebuie dirijată și dacă este eficientă să fie aprobată numai de Direcția Tehnică a F.I.V.R.

Este de dorit ca prin schimbarea unor propuneri existente și experimentate cu deosebită atenție, să se ajungă la o formă definitivă a voleiului, iar la Olimpiada din 1996 să fie unul din cele mai spectaculoase jocuri sportive.

BIBLIOGRAFIE

Alexe Nicu : Antrenamentul. proces pluridisciplinar — Revista E.F.S. nr. 6/1974 — București.

Gh. Constantinescu, A. Hoffman : Preocupări și perspective în voleiul de performanță (I) — Revista E.F.S. nr. 5/1984 — București.

Șt. Stroe, D. Lăzărescu : Noutăți și tendințe în voleiul de performanță — Revista E.F.S. nr. 9/1983 — București.

Ghenade Vasile : Realizarea insrtuirii echipelor de volei pe baza „modelului jocului competițional" — Revista E.F.S. nr. 3/1984 — București.

N. Tărchilă — M. Șerban : Volei pentru juniori — Editura Sport-Turism (ed. a II-a) — București.

M. Șerban, Pierre de Hillerin : Volei — strategie și tactică — Editura Sport-Turism, 1984 — București.

C. Florescu : Sportul de performanță — Editura Sport-Turism, 1985 — București

Maria Șerban : Analiza psihocibernetică a comportamentului emoțional la sportivii de mare performanță — Revista E.F.S., nr. 10/1984 — București.

I .Benga : Muncă și competitivitate în voleiul de performanță din țara noastră — Revista E.F.S. nr. 8/1985 — București.

N. Tărchilă : Aspecte competiționale în voleiul actual — Revista E.F.S. nr. 12/1977 — București.

N. Tărchilă : Algunas propuestas para majora la reglamentacion en el voleibol 1981. Federacion Mexicana de voleibol și în 1982 — F.V. Venezuela.

* * * : Federația Română de Volei — Buletin Informativ — August 1984.

N. TĂRCHILĂ : **Propositions au sujet du déroulement actuel et de perspective du volleyball**

Certains problèmes continuent d'exister dans le domaine du volleyball, maias ils doivent être résolus avant les Jeux Olympiques de 1992 et même avant ceux de 1996.

L'auteur mentionne :

— la stature haute, à tendance vers le gigantisme, qui est contre-indiqué dans le jeu de défense ;

— les sportifs à taille moyenne doivent dérouler leur activité dans la seconde ligne ;

— intégrer la durée du jeu entre 80 et 90 minutes. Ceci contribue au déroulement précis de l'entraînement du sportif.

Afin de rendre plus spectaculaire le volleyball, il fait tenir compte des considérations suivantes :

— la situation des sportifs sur le terrain doit être libre entre les lignes et les zones ;

— on propose à la Fédération Internationale de Volleyball de constituer l'équipe de 7 joueurs afin d'améliorer la défense ;

— déplacer et mariquer la ligne de 3 m à une distance de $1\pm0{,}50$ m du fillet. Cette proposition contribuera à éviter de toucher le filet au cours du jeu.

On propose également d'inclure dans les deux pauses de repos les intreruptions pour le changements des joueurs.

N. TÂRCHILĂ : **Volley-Ball Playing Proposals — in Short and Long**

The author raises a number of problems that should be in the specialists' focus of attention until the 1992 and 1996 Olympics.

He brings into relief the following aspects :

— it is not advisable to use very tall players for defence purposes ;

— medium-height players should be placed in the background ;

— the time taken by the game should be 80—90 minutes.

He also puts forward proposals meant to make the game more spectacular :

— the free location of the players on the ground (in terms of lines and zones) ;

— the team should be made up of seven players so as to improve defence (a proposal intended for the International Voleyball Federation) ;

— the 3 m lines should be moved and marked at 1 m ± 0.50 m from the net (thus eliminating the touching of the net during the game);

— the players should be changed during the two time-cuts.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDII PRIVIND EFECTELE L-CARNITINEI ÎN REFACEREA SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ

Conf. dr. I. DRĂGAN
Dr. I. PLOIEȘTEANU
Biochimist D. TOCITU
Biochimist E. GEORGESCU
Dr. W. WAGNER
Biochimist M. MARINESCU
Biochimist A. S. BUDRUGEAC

INTRODUCERE

Pregătirea biologică de concurs și refacerea după antrenamente și competiții au contribuit în ultimii ani la creșterea performanțelor sportive. Printre mijloacele ergogene, l-carnitina pare a fi demonstrat o oarecare eficiență în ultima decadă, în special în sporturile de anduranță și forță (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13).

Explicația acestor efecte benefice pare să fie intervenția în metabolismul lipidic, la nivel celular a l-carnitinei, ceea ce duce la o creștere a surselor energetice provenite din lipide (trecerea lanțurilor de acizi grași nesaturați prin membrana mitocondrială și ducerea lor în nucleu, la nivelul beta-oxidării celulare). Mai puține studii au fost publicate în ceea ce privește influența l-carnitinei în accelerarea proceselor de refacere metabolică după eforturi intense.

În această idee autorii au efectuat un nou studiu asupra unui grup de performeri, din categoria anduranță (cicliști de șosea) pentru a evidenția posibilele efecte benefice ale l-carnitinei asupra refacerii metabolice după antrenamente și competiții intensive.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuși experimentului un număr de 15 cicliști de performanță (șosea) de vîrstă medie 23,1 ± 2,4 ani, talie medie 179,5 ± 6,2, greutate corporală medie 73,5 ± 4,2 kg, care prin randomizare au fost împărțiți în două grupe : grupa A (n=8) și grupa B (n=7). Dimineața, à jeun, tuturor subiecților li s-au înregistrat următorii parametri : frecvența cardiacă și presiunea arterială în clinostatism, lactatul capilar, excesul de baze, acizii grași liberi în ser, creatinina serică, mucoproteinele urinare și 17-cetosteroizii urinari (tehnicile de laborator sînt descrise de Manta I. și colab., 9). S-a administrat apoi per oral sportivilor din grupul A 3 g l-carnitină, în timp ce subiecții grupului B au primit placebo. Au urmat 2 ore de antrenament intens (70 km rulaj pe șosea) după care în primele 10 minute s-au înregistrat din nou P, TA, lactatul

MODIFICĂRILE UNOR PARAMETRI DUPĂ 3 g L—CARNITINA SAU PLACEBO DUPĂ 2 ORE ANTRENAMENT CICLISM SOSEA (70 Km)

GRUP A(n=7) L—CARNITINA

	REPAUS	10 min după EFORT	60 min după EFORT	p
PULS CLINO (c/min)	54 ± 0,6	84 ± 9,5	60 ± 5	n.s.
T A (mm Hg)	115 — 70 ± 20 — 5	130 — 80 ± 15 — 10	115 — 65 ± 10 — 5	n.s.
x LACTATUL CAPILAR (mmol/l)	2,75 ± 0,8	1,94 ± 0,6	2,37 ± 0,5	n.s.
EXCES BAZE (mmol/l)	— 2,97 ± 0,6	— 4,25 ± 0,7	—3,71 ± 0,5	n.s.
x AGL (Dole meth, μEq/l)	689± 28,7	—	677 ± 19	<0,05
Creatinina serică (mg%—Jaffè meth).	0,98 ±0,09	1,0 ± 0,1	0,95 ± 0,1	n.s.
x Mucoproteine urinare (Biserte — Montreuil, mg/24 h)	96 ± 8,9	156 ± 13,1	93 ± 9,4	n.s.
x 17 — CETOSTEROIZI (Zimmerman meth. mg/24 h)	24,1 ± 2,9	29,6 ± 3,2	15,7 ± 1,8	<0,05

GRUP B(n=7)—PLACEBO

PULS CLINO	60±8	90±11	72±9	n.s.
T A	120—75±10—5	135—80±15—10	125—75±10—5	n.s.
x LACTATUL CAPILAR	2,42±0,7	2,86±0,6	—3,04±0,6	<0,05
x EXCESUL DE BAZE	—2,56±0,5	—3,12±0,6	=3,36±0,5	<0,05
x AGL IN SER	681±31,5	—	782±41,4	<0,05
CREATININA SERICA	0,96±0,07	1,16±0,05	1,10±0,08	n.s.
x MUCOPROTEINE URINARE	101±27,5	256±48,3	154,2±31	<0,05
x 17—CETOSTEROIZI	22,1±3,6	32,4±4,9	18,8±2,5	n.s.

p—între datele inițiale și datele obținute la 60 min după efort!

capilar şi excesul de baze, mucoproteinele urinare şi 17-cetosteroizii urinari la 1 oră de la sfîrşitul antrenamentului s-au înregistrat din nou toţi parametrii iniţiali (clinici şi de laborator). Pentru prelucrarea statistică s-a folosit testul „t" student. Nu s-au înregisrat reacţii adverse la produsul administrat.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

Rezultatele obţinute (M, DS, $\pm$, p) sînt redate în tabelul nr. 1. Din acest tabel reies următoarele : frecvenţa cardiacă şi tensiunea arterială, între momentul iniţial şi la 1 oră după antrenament, variază nesemnificativ la ambele grupe (activă şi martor) lactatul capilar revine la grupul A, în timp ce la grupul B întîrzierea în revenire la 1 oră este semnificativă ($p < 0.05$), ca şi în cazul excesului de baze ; acizii graşi liberi, la 1 oră după antrenament, scad semnificativ statistic ($p < 0,05$) la subiecţii care au ingerat l-carnitină, în timp ce la grupul B, creşterea de astă dată faţă de cifra iniţială este de asemenea semnificativă statistic ($p < 0,05$) ; creatinina serică evoluează nesemnificativ statistic la ambele grupe ; mucoproteinele urinare evoluează nesemnificativ la grupul A, însă la 1 oră după efort revenirea este totală, în timp ce la grupul B la 1 oră după efort întîrzierea în revenire este statistic semnificativă ($p < 0,05$) ; 17-cetosteroizii urinari revin semnificativ la 1 oră după efort la grupul A, în timp ce la grupul B revenirea la 1 oră este nesemnificativă. Încercînd o grupare a efectelor benefice şi o interpretare a rezultatelor obţinute am putea considera scăderea AGL din ser la 1 oră după efort drept rezultatul intervenţiei l-carnitinei în metabolismul lipidic ; revenirea rapidă a lactatului capilar după efort la grupul A, drept intervenţia în blocarea glicolizei, datorită tot l-carnitinei, iar revenirea mai rapidă a mucoproteinelor urinare şi a 17-cetosteroizilor urinari, la sportivii grupului A, tot datorită intervenţiei l-carnitinei, prin diminuarea stresului metabolic exprimat la nivel de corticosuprarenale. Rezultatele obţinute permit totuşi o apreciere benefică a l-carnitinei în refacerea metabolică post-efort.

CONCLUZII

— Rezultatele obţinute sugerează faptul că l-carnitina ar exercita un efect pozitiv asupra refacerii metabolice după antrenamentul de anduranţă (ciclism şosea), exprimat printr-o restabilire mai rapidă după efort (la 1 oră) a lactatului capilar, mucoproteinelor şi 17-cetosteroizilor urinari (supracompensaţie ?) şi o netă scădere a AGL din ser, la 60 minute după antrenament, în special comparativ cu grupul placebo, unde AGL în ser sînt crescuţi semnificativ la 60 minute după efort.

* Comunicare la cel de-al XXIV-lea Congres mondial de medicină sportivă FIMS, Amsterdam 27 mai — 1 iunie 1990.

BIBLIOGRAFIE

1. *Carter H. E. et al.:* Chemical studies on vitamin BT isolation and characterization as carnitine. Arch. Biochem. Biophys., 1952, 38, 405—416.

2. *Carrier H. N., Quard S., Berthillier G., Eclache J. P.:* Intérêt de la carnitine au cours de l'exercise d'endurance chez le sportif. Centre de recherches-Service de Santé des athlètes. Division de Physiologie, Lyon, Cedex.

3. *Cox R. A., Hoppel C. L.:* Biosynthesis of carnitine and 4-N-Trimethylaminobutirate from lysine. Biochem. J., 1973, 136, 781—791.

4. *Drăgan I.:* Contribution à l'augmentation de la capacité d'effort des athlètes par l'utilisation des facteurs physiologiques ergotropes. Médécine du Sport, 1985, 58, 5, 259—2

5. *Drăgan I., Vasiliu A., Eremia N., Georgescu E.:* Studies concerning chronic and acute effects of l-carnitine in elite athletes. Rom. J. of Morphol. Embryol., Physiology, 1989, tome 26, no. 2, 111—129.

6. *Drăgan I., Vasiliu A., Eremia N., Georgescu E.:* Studies concerning acute effects of a single dosis of l-carnitine in elite athletes. The VIIth FINA Medical Congress, Orlando, 4—7.XII.1987.

7. *Eclache J. P., Quard S., Carrier H., Berthillier G., Marnet B., Eischenberger D.:* Effets d'une adjonction de carnitine au régime alimentaire dans la preparation biologique à la compétition. Comptes Rendus du Colloque de Saint Etienne, 1979.

8. *Lebrun P., Guezennec Y., Bennet P. et al.:* Influence d'une prise de la l-carnitine par voie orale au cours de deux types d'effort. Méd. du Sport, 1984, 58, 248—250.

9. *Manta I.* et al.: Biochemical methods in clinical laboratory. Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1976.

10. *Marconi C., Sassi G., Carpinelli A., Cerretteli P.:* Effects of L-carnitine loading on the aerobic performance of endurance athletes. Europ. J. of Applied Physiol., 1985, 54, 131—135.

11. *Mitchell M. E.:* Carnitine in human subjects. III-Metabolism in disease. Am. J. Clin. Nutr., 1978, 31, 645—659.

12. *Paul P.:* Effects of long lasting physical exercise and training on lipid metabolism. In: Metabolic adaptation to prolonged physical exercise. Ed. H. Howald and J. R. Poortmans, p. 156—193, Birkhaüser Verlag, Basel, 1975.

13. *Wahren I.:* Metabolic adaptation to physical exercise in man. Endocrinology. Vol. 3; Eds. L. J. Degroot et al. New-York, Grune and Stratton, p. 1911—1926, 1978.

I. DRĂGAN et collaborateurs : **Etudes concernant les effets de la l-carnitine sur le retablissement des sportifs de performance**

En vue d'évaluer les effets possibles de la l-carnitine sur le retablissement métabolique des sportifs de performance, les auteurs ont enregistré : la fréquence et la pression artérielle en clinestatisme, le lac-

tate capillaire, l-excès de bases, AGL et la créatinine dans le sérum, les mucoprotéines urinaires et les 17-cétostéroïdes urinaires ; le lot étudié comprenait 15 cyclistes (au repos, 10 minutes après un entraînement de 70 km sur la route — environ 2 heures et une heure après l'entraînement) repartis, au hasard, en deux groupes : A (8 sujets) et B (7 sujets).

Les sportifs du groupe A ont reçu 3 g de l-carnitine avant l'entraînement, tandis que ceux du groupe B ont reçu placebo. Les résultats obtenus permettent de supposer une action bénéfique de l-carnitine sur le retablissement métabolique, exprimé par : l'amélioration rapide du lactate capillaire une heure après l'effort ; la diminution significative des AGL sériques une heure après l'effort ; le retour rapide des mucoprotéines urinaires et des 17-cétostéroïdes une heure après l'effort.

I. DRĂGAN and Team : **Studies on the Effect of L-Carnitine on the Recovery of High Performance Sportmen**

With a view to evaluating the possible effects of l-carnitine on the metabolic recovery of high performance sportsmen, the authors registered the blood pressure and frequency in clinostatism, the capilary lactate, the excess of bases, AGL and creatinine in serum, the urinary mucoproteins and 17 urinary cetosteroids of 15 cyclists (ten minutes after a training session of 70 km on the road lasting approx. two hours ; one hour after training). The cyclists were divided at random into two groups: group A (8 subjects) and group B (7 subjects).

The sportsmen part of group A received 3 g of L-carnitine after training, while those part of group B placebo. The results obtained show that L-carnitine has effects on the sportsmen' metabolic recovery expressed by : a rapid recovery of capilay lactate — one hour after effort ; a relevant recovery of capilary lactate — one hour after effort ; a relevant lowering of serum AGL — one hour after effort ; a rapid recovery of urinary mucoproteins and of the 17 cetosteroids — one hour after effort.

HETEROGENEITATEA STRUCTURALĂ ŞI FUNCŢIONALĂ A MUŞCHIULUI UMAN

Dr. GHEORGHE DUMITRU
Cabinet Medico—Sportiv
Policlinica nr. 2 — Constanţa

Cercetările de biologie umană, atît cele fundamentale cît mai ales cele aplicative, au progresat destul de lent — comparativ cu cele dedicate altor domenii ştiinţifice — şi datorită piedicilor şi reticenţelor pe care au trebuit şi trebuie în continuare să le surmonteze ; piedici de natură religioasă, etică, deontologică, etc. Dar chiar dacă nu ar fi existat asemenea obstacole, datorită faptului că orice organism viu răspunde ca un tot, că alături de mecanismele fiziologice supuse cercetării, totdeauna intră în joc şi altele, al căror răsunet nu mereu putem, sau vrem, să-l luăm în consideraţie, că — tehnic vorbind — prea frecvent ne este imposibil să separăm, să detaşăm funcţional sistemul, organul sau fragmentul de organ cercetat, din contextul său neuro-humoral, **se ajunge ca majoritatea parametrilor manipulaţi în cercetare să fie globali,** constituind rezultanta unor sumări spaţiale şi temporale a evoluţiei lor, ceea ce nu poate conduce decît la aproximări şi nu la cunoaşterea reală a fenomenului studiat.

Aceste cauze, alături de altele neinvocate aici, sau de altele neintuite încă, pot explica marile inadvertenţe dintre rezultatele unor cercetări ce şi-au propus să investigheze acelaşi fenomen, precum şi frecventa lipsă de reproductibilitate a comportamentului unui anumit parametru deşi, aparent, ca protocol de cercetare nu s-a modificat nimic esenţial.

În fiziologia efortului fizic se apelează de aceea tot mai frecvent la conceptul de heterogeneitate musculară, prin aceasta dorindu-se a se preciza că viziunea globalistă trebue înlocuită de o perspectivă caracterizată de secvenţialitate spaţio-temporală, pentru că nu mai este posibil să se ignore faptul că atunci cînd un grup muscular efectuează un efort alţi muşchi se află în repaus sau chiar în interiorul muşchiului efector, recrutarea motorie nu devine efectivă pentru toate fibrele musculare componente şi, drept urmare, o parte mai mare sau mai mică dintre acestea rămîn inactive.

În încheierea celui de-al şaselea „Seminar de Bioenergetică", ţinut la Paris în 20—21 martie 1986, prof. Di PRAMPERO, unul dintre cei mai reputaţi fiziologi ai acestei jumătăţi de secol, a subliniat semnificaţia deosebită pe care conceptul de heterogeneitate musculară îl are, şi trebuie să-l aibă, în toate abordările investigativ-explicative ale efortului fizic. Acest concept trebue să înceteze a fi considerat doar o găselniţă labirintică a cercetătorului rupt de practică pentru că, pe viitor, el va constitui, probabil, perspectiva cheie din care se vor explica şi manipula, în sensul dorit, multe dintre actualele bariere şi praguri ale progresului performanţelor fizice umane.

În principiu se poate vorbi întîi de o heterogeneitate biochimică ce se datorează, în termeni generali vorbind, atît variabilităţii spaţiale a activităţii unei enzime date, cît şi vitezelor diferite pe care diversele

enzime le imprimă reacțiilor de care sînt răspunzătoare. Spre exemplu, s-a constatat că în sînul aceleiași mase musculare, concentrația lactat-dehidrogenazei (LDH) variază de la o fibră la alta (HINTZ et al., 1980, citat de 8), iar mai recent, pe șobolani, s-a văzut că chiar în cadrul aceleiași fibre musculare, la 2—3 mm distanță, LDH poate prezenta concentrații diferite (HINTZ et al, 1984).

Pe de altă parte, în funcție de intensitatea efortului, formarea de piruvat evoluează liniar, aceeași evoluție liniară caracterizînd și producția de lactat, dar **doar dincolo de o anumită intensitate de efort.** Din contră, oxidarea piruvatului atinge rapid o valoare maximală, care nu mai crește, chiar dacă intensitatea efortului devine mai mare, ciclul Krebs fiind saturat.

Așadar avem de-a face cu un număr de fluxuri metabolice, care sînt în relație cu diferitele activități enzimatice maximale ale metabolismului energetic. Astfel, viteza maximală cu care reacția trasformă piruvatul în lacat, prin intermediul LDH, este foarte mare, comparativ cu cea a altor reacții (121 micromoli/min/g, la 25°C). Drept urmare, excesul sau un flux rapid de formare a piruvatului, conduce la un flux foarte important de formare a lactatului. Se pare deci că lucrurile nu se petrec așa de simplu cum adesea s-a zis, **că fluxul producerii lactatului s-ar accelera doar datorită unui deficit de O_2 (anaerobioză), ci și deoarece activitatea enzimatică maximală a LDH este de aproape 100 d ori mai mare decît cea a enzimeloer oxidative (121, față de 1,2 micromoli/min/g).**

Așadar, teoria după care apariția de lactat este legată de gradul desaturării oxihemoglobinei sanguine (sau de anoxie) din timpul efortului, trebuie pusă în discuție (JORFELDT et al., 1978, citat de 8). S-a dovedit de altfel că concentrațiile musculare de lactat încep să se ridice chiar cînd procentul de saturare în oxihemoglobină, în vena eferentă, este încă destul de important (25%). Pe de altă parte, saturația în oxihemoglobină corespunzătoare unei intensități a efortului de 85% din VO_2 max (intensitate ce conduce la concentrații de lactat muscular de ordinul a 15 mmol/kg), este încă de 15%. Ori, punctul critic considerat ca reflectînd anoxia tisulară, este definit de un proces de saturare în oxihemoglobină, la nivelul sîngelui venos, de 10%.

Se desprinde în final ideea că fluxul producției musculare de lactat, la efort, ar fi rezultatul unui dezechilibru între vitezele reacțiilor ce conduc la formarea și, respectiv, la dispariția sa.

Pînă aici s-a vorbit de o heterogenitate a producției musculare de lactat. Se mai poate pune aceeași problemă și în ce privește metabolizarea lui.

Se știe că lactatul este, în mod simultan, produs și utilizat în mai multe organe, și îndeosebi în mușchi. Deoarece lactatul poate fi utilizat ca sursă de energie, organismul nu are nici un interes să se debaraseze de el. În consecință, acest metabolit nu se elimină decît în cantitate minimă pe cale renală, iar lactatul din sudoare — atîta cît este — este produs în întregime de glandele sudoripare.

Practic, lactatul poate fi metabolizat pe două căi :

— calea oxidativă, care conduce la CO_2 și H_2O ;

— calea resintezei glicogenului.

Se poate admite că dacă în timpul efortului, concentrația sanguină de lactat rămîne constantă. producția este egală metabolizării. BROOKS

și col., au demonstrat că în timpul efortului oxidarea lactatului se accelerează la nivel muscular (se pare că mai cu seamă la nivelul grupelor musculare neimplicate în efort), și că acumularea de lactat începe în momentul cînd producția este superioară eliminării.

Comportamentul metabolico-energetic al unei fibre musculare poate diferi, în funcție de caracteristicile sale structurale, ceea ce permite să se facă următoarea clasificare (9) :

a) Fibre musculare **aerobe clasice,** la nivelul cărora glicogenul se transformă în piruvat, eliberîndu-se 3 ATP pe unitatea de glicogen. La rîndul său piruvatul intră în ciclul Krebs, care implică utilizarea a 6 mol O_2, cu eliberarea a 34 ATP.

În bilanțul total al fibrei aerobe clasice, există o eliberare de 3 ATP în faza I, și de 34 ATP în faza a II-a, corespunzător unui consum de 6 mol O_2. Așadar, un total de 37 ATP și o intrare de 6 mol O_2, cu un raport ATP/O_2 de 6,17 (37/6).

b) Fibre musculare în **condiție hipoaerobă.** Este situația în care, datorită faptului că doar 1/2 din piruvatul produs intră în ciclul Krebs, vom considera, pentru a simplifica, utilizarea unei cantități duble de glicogen. Deci, din două unități de glicogen se vor elibera în faza I 6 unități de ATP. Jumătate din piruvatul produs va intra în ciclul Krebs, împreună cu 6 mol O_2, de unde va rezulta, deci în faza a II-a, 34 ATP.

Bilanțul total este 6 ATP din faza I, plus 34 ATP în faza a II-a, cu un consum de 6 mol O_2. Raportul ATP/O_2 = 40/6 = 6,67.

c) Fibre musculare **hiperaerobe.** Sînt fibrele care consumă lactatul. Pentru a simplifica din nou lucrurile, să considerăm că în aceste fibre nu există nici un fel de degradare a glicogenului în piruvat (în fapt, fibrele hiperaerobe își consumă și ele glicogenul, dar într-un ritm de 12—13 ori mai lent decît cele hipoaerobe). Ca urmare, fibrele, hiperaerobe preiau lactatul din spațiul extracelular (unde a difuzat după creșterea concentrației sale în fibrele hipoaerobe), îl transformă în piruvat, care mai departe intră în ciclul Krebs.

Bilanțul total al unei asemena fibre este : nici un fel de ATP în faza I și 34 ATP în faza a II-a, cu un consum de 6 mol O_2 în această a doua fază. Raport ATP/O_2 = 34/ = 5,67. Aceste fibre risipesc deci O_2, pentru o producție mai redusă de ATP.

Dacă se cuplează în paralel o fibră hipoaerobă cu una hiperaerobă, regăsim situația din condițiile aerobe clasice : 6 ATP în faza I, plus 68 ATP în faza a II-a, cu un consum de 12 mol O_2. Raport ATP/O_2 = 74/12 = 6,17, exact raportul fibrei aerobe clasice.

Rezultă, deci, că atîta vreme cît lactacidemia rămîne constantă, indiferent de valoarea ei absolută (chiar dacă aceasta este de 10 mmol/l), efortul este în întregime aerob, adică VO_2 constituie măsură directă și exhaustivă a cheltuielilor energetice. Numai că lucrurile trebuie apro-

fundate în continuare, și pentru aceasta conceptul clasic de „prag" devine indiscutabil operant și de o deosebită importanță practică. în evaluarea performanței și a condițiilor de antrenament.

În cazul unui efort foarte redus, în cursul căruia lactacidemia nu variază față de valoarea de repaus, totalitatea fibrelor musculare angrenate, se află în condiție aerobă clasică, și nu există deci supraproducție de lactat. Atunci cînd datorită intensității ceva mai mari, la începutul efortului există un număr de fibre care produc lactat, lactacidemia crește dar fibrele care consumă lactatul nu sînt puse în joc, întrucît este necesar ca lactacidemia să atingă o valoare anume, pentru a începe să se stabilească un echilibru în ambele sensuri.

După 5—6 minute de un efort de acest tip, există o producție de lactat de un anumit nivel, care face să înceapă să se producă oxidarea lui în unele fibre musculare ; lactacidemia nu variază și ne aflăm tot în condiții de aerobioză. Numai că este vorba de o *aerobioză heterogenă*, rezultat al echilibrului dintre un anumit număr de fibre hipoaerobe și un anumit număr de fibre hiperaerobe. (În principiu, se pot asimila fibrele hipoaerobe cu fibrele albe, iar fibrele hiperaerobe cu fibrele roșii).

Condițiile de stabilitate a lactacidemiei pot varia de la un subiect la altul. Valoarea pragului nu este deci identică pentru toată lumea ; ca urmare, lactacidemia corespunzătoare nivelului de prag, poate diferi de la un subiect la altul.

Am menționat mai asus, că atîta vreme cît nu există variații în timp ale concentrației lactatului sanguin, chiar dacă nivelul acestuia este foarte ridicat (8—10 mmol/l), energia totală este esențialmente de origine aerobă, iar consumul de oxigen constituie o măsură valabilă a cheltuielilor energetice. Această afirmație poate contraria, deoarece ar putea fi interpretată ca intrînd în contradicție cu conceptul clasic de prag aerob-anaerob, și cu semnificația pe care acesta o primește în mod uzual.

Di PRAMPERO (9) face precizarea că măsurarea unui prag rămîne foarte importantă pentru a defini nivelul de performanță și antrenament, pentru că dacă ne aflăm deasupra pragului, deși în condiții de lactacidemie stabilă, ne aflăm în situația de **aerobioză heterogenă**, adică aerobioză pentru organismul luat în întregimea sa, dar heterogenă, pentru că, concomitent, acționează atît fibre hipoaerobe, cît și fibre hiperaerobe. Or aceste fibre hipoaerobe, consumînd glicogenul într-un ritm mult mai accelerat, se vor afla la originea încetinirii și chiar a încetării efortului. Rezultă, așadar, că și dincolo de prag putem avea de-a face cu eforturi complet aerobe, realizate însă pe baza unei aerobioze heterogene, aceasta fiind explicația faptului că asemenea eforturi nu pot fi menținute à la longue.

HETEROGENITATEA STRUCTURALĂ A MUȘCHIULUI

Cît privește heterogeneitatea structurală a mușchiului respectiv, existența mai multor tipuri de fibre musculare, în compoziția aceluiași mușchi, faptul este deja de mai mult timp cunoscut și, în parte, și aplicat în practica medico-sportivă. Analiza histochimică, bazată pe colorarea ATP-azei, constituie o tehnică curentă de studiere a eșantioanelor bioptice musculare, în acest mod diferențiindu-se :

— fibrele roșii, lente, tip I ;

— fibrele albe, rapide, tip II, cu subdiviziunile IIa (necolorate) și IIb (slab colorate).

Dacă la un subiect neantrenat 50% dintre fibre sînt roșii, iar restul albe, la sportivi aspectul histochimic variază, în funcție de tipul efortului predominant în antrenamentele și competițiile respective.

Utilizîndu-se antiseruri antimiozină lentă și, respectiv, rapidă, s-a ajuns să se evidențieze un al treilea subtip de fibre (IIc) în cadrul tipului II, numite și fibre de transformare. Ele conțin ambele tipuri de miozină ; se știe că fibrele tip I conțin miozină lentă, iar cele de tip IIa și IIb, miozină rapidă. Existența acestor fibre de tip IIc, a fost confirmată și prin electroforeza pe gel. Trebuie, pe de altă parte, să facem mențiunea că deși teoretic disponibilitatea de transformare a acestor fibre se manifestă în ambele sensuri, deocamdată demonstrată este doar transformarea miozinei rapide în miozină lentă, în timp ce inversul este discutabil.

Diferențierea aceasta histochimică dintre diversele fibre musculare, are anumite corespondențe metabolice, deși împărțirea potrivit acestui din urmă criteriu este mai puțin stabilă și precisă. Prin tehnici speciale de colorare, s-a studiat activitatea unei enzime din ciclul Krebs, succinatdehidrogenaza (SDH), și s-a observat că fibrele de tip I aveau o cantitate mai mare din această enzimă decît cele de tip II. Ceea ce a avut drept consecință propunerea unei noi nomenclaturi, în raport cu diferitele potențiale metabolice de care dispuneau :

— fibre lent oxidative (SO = slow oxydative), tip I ;

— fibre rapid oxidative glicolitice (FOG = fast oxydative glycolytic), tip IIa, și

— fibre rapid glicolitice (FG = fast glycolytic) IIb.

Cum spuneam însă, au apărut și anumite decepții în ce privește această nouă clasificare, întrucît rezultatele dozărilor enzimelor oxidative nu au fost totdeauna coerente. S-au găsit, bunăoară, fibre de tip FOG care aveau o capacitate oxidativă mai ridicată decît fibrele lent oxidative (5).

Microscopia electronică a ameliorat studiul fibrelor musculare, fără ca prin aceasta să se reducă interesul metodelor histochimice, care trebuie utilizate concomitent. Capacitatea oxidativă a unei fibre musculare poate fi astfel studiată și pe baza numărului și volumului mitocondriilor deoarece aici se găsesc enzimele oxidative. S-a găsit, spre exemplu, că fibrele de tip I prezintă mitocondrii mai voluminoase, decît cele din tipul II. Mitocondriile reprezintă, în mod obișnuit, 6% din volumul fibrelor de tip I, 4,5% din IIa și 2% din volumul fibrelor tip IIb. Un antrenament intens, timp de 6 săptămîni, modifică aceste cifre, ele ajungînd, respectiv, 8, 6, 5 și 4%.

La animale s-a constatat în perioada de creștere un proces de transformare a fibrelor de tip II în fibre de tip I, într-un procent de 10—15%. La om, la naștere, există mai multe fibre de tip II, dar o parte dintre ele se transformă rapid în fibre de tip I, mai ales cînd copilul începe să se ridice și să meargă, astfel încît, deja la copii de 6 ani, s-a constatat aceeași distribuție a mitocondriilor și fibrelor, ca și la adult. Este vorba, în esență, de o transformare a miozinei rapide în miozină lentă.

Explicația acestui fenomen de transformare nu trebuie să ignore în nici un caz, faptul că diferențierea miozinei depinde totalmente de

tipul stimulării electrice a fibrei musculare : stimularea continuă, de joasă frecvență (10 Hz), pentru fibrele de tip I, și stimularea intermitentă, la o frecvență mai ridicată, 40 Hz, în cazul fibrelor IIa și IIb.

HETEROGENEITATEA PERFUZIEI SANGUINE A MUȘCHIULUI

Adaptarea debitului sanguin la efort, este rapidă (10—30 sec), dar pot exista diferențe locale, adică debitul sanguin nu este omogen distribuit la totalitatea fibrelor musculare. Deci, ar exista o **viteză globală** de ajustare și **ajustarea locală** a debitului sanguin, care este în mare

O tehnică nouă de măsurare a debitului sanguin în țesuturi, pe bază de Xe^{133} a fost pusă la punct de LASSEN (1964) și, ulterior, perfecționată în SUA. Metoda respectivă, deși subestimează debitul sanguin real (net), pune în evidență foarte bine cinetica adaptărilor acestuia. și de aceea a putut permite cercetarea aprofundată a acestor probleme le debitului sanguin local.

S-a studiat eventuala omogenitate microcirculatorie a mușchiului (1). Mușchiul folosit a fost gastrocnemianul de cîine, care prezintă circa 90 % fibre lent oxidative, deci este caracterizat de o anumită omogenitate structurală. Debitele regionale au fost studiate în diferite porțiuni ale mușchiului, la diferite momente și pentru nivele metabolice variabile ; respectiv, mușchiul în repaus, sau angrenat în eforturi de intensitate unitatea de volum de țesut muscular, iar în funcție de valorile acesteia crescîndă. Se evalua debitul global și, pe baza lui, perfuzia medie pe diferitele zone ale mușchiului erau considerate drept hipoperfuzate, hiperperfuzate sau normoperfuzate.

Heterogeneitatea perfuziei s-a dovedit a fi prezentă în permanență, indiferent de nivelul metabolic. Aproximativ 30% din masa musculară prezenta în permanență o perfuzie sub medie, din care 5—10 % nu primea aproape de loc sînge. În ciuda acestei frustări, nu se înregistrase producție netă de acid lactic.

Există deci o clară inomogeneitate regională a perfuziei unui mușchi, atît în repaus cît și în efort, inomogenitate caracterizată de un coeficient de variație (X/DS) de 0,52 ± 17 (CERRETELLI, 1986).

Se pune totuși problema, cum de o perfuzie așa de heterogenă a mușchiului, îi permite totuși acestuia să lucreze în condiții aerobe. CERRETELLI a formulat următoarea ipoteză explicativă : întrucît rezervele regionale de creatin fosfat (CP) permit lucrul de 5—10 sec, fără producere de acid lactic, atunci cînd CP scade pînă la un anumit nivel, un mecanism umoral ar putea să redeschidă perfuzia în zona respectivă. Ipoteza a fost confirmată prin dovedirea existenței unei variații efective a perfuziei în timp ; aceiași zonă era, pe rînd, hiperperfuzată, normoperfuzată, hipoperfuzată, ș.a.m.d., deși debitul sanguin muscular, luat în ansamblu, rămînea în permanență la același nivel. Mai mult, s-a confirmat tot experimental, că repartiția heterogenă a perfuziei nu depinde de evoluția temporală a contracției mușchiului, deci nu este consecința compresiunii mecanice a vaselor mușchiului.

Cît privește factorul humoral care declanșează reirigarea unei zone musculare date, în momentul cînd CP a scăzut la un anumit nivel, CERRETELLI a propus adenozina, un intermediar al CP, a cărei acțiune vasodilatatorie este recunoscută ca foarte eficace. Totuși, RIEU (1986) pune în discuție o asemenea propunere, întrucît adenozina acționează cu o destul de mare lentoare, și propune potasiul, care îndeplinește am-

bele condiții necesare ; este vasodilatator eficient și acționează destul de promt. Se știe că atunci cînd fibra musculară intră în joc, potasiul iese din celulă și, în cazul unei irigări adecvate, el este spălat de curentul sanguin. Atunci însă cînd zona respectivă este hipoperfuzată, potasiul rămîne pe loc, concentrația lui va crește rapid și, promt, va antrena o vasodilatație în zona care suferise pînă în acel moment.

Acest mecanism de irigare neomogenă a diferitelor zone ale unui mușchi aflat în activitate, poate explica de ce în sîngele venos care părăsește mușchiul efector, mai rămîne — chiar la eforturi maxime, cînd deja producția de lactat s-a declanșat — o cantitate de oxigen suficientă pentru a permite un metabolism aerob. Este oxigenul care a fost „cruțat", de fapt neutilizat, de către zonele musculare tranzitoriu hipoperfuzate.

CONCLUZII

Dincolo de pasagere insuficiențe sau posibile inadvertențe ale constatărilor și teoriilor prezentate mai sus, se profilează conceptul simplu și salutar al heterogeneității structurale și funcționale a mușchiului, ca perspectivă explicativă a multora dintre actualele „pete albe" ale fiziologiei efortului fizic. În toate cazurile, fie că ne referim la heterogeneitatea biochimică sau structurală a mușchiului, ori la cea a perfuziei sanguine, esența noii abordări este reprezentată de faptul că, în permanență și pretutindeni trebue căutată și bănuită diversitatea în uniformitate, particularul în global, alternanța în evoluția liniară și asimetricul în simetrie, numai în acest fel putînd spera să aproximăm cît mai fidel întreaga funcționare a angrenajului perfect, dar de infinită complexitate, care este organismul uman.

BIBLIOGRAFIE

1. Cerretelli, P. : Hétérogénéité microcirculatoire du muscle strié squelettique en activité et rapport perfusion-métabolisme. In VIème Séminaire de Bicnergétique — La Zone de Transition Aérobie-Anaérobie. Paris,20—21 Mars,
2. Freminet, A. : Origine et destinée du lactate dans l'organisme. Ibidem, 5—7.
3. Gaesser G. A., Poole D. C. : Blood lactate during exercise : time course of training adaptation in humans. Int. J. Sports Med., 9, 9, 1988, 284—288.
4) Hollmann W. : Historical remarks on the development of the aerobic-anaerobic threshold up to 1966. Int. J. Sports méd., 6, 1985, 109—116.
5. Howald H. : Le muscle, machine non homogène : hétérogénéité métabolique des fibres musculaires. Synthèse. In : VIème Séminaire de Bioénergétique — La Zone de Transition Aerobie-Anaerobie. Paris, 20—21 Mars, 1986, p. 21—23.
6. Ivy J. L., Withers R. T., Van Handel P. J.. Elger Dh., Costill D. L. : Muscle respiratory capacity and fiber type as determinants of the lactate threshold. J. Appl. Physiol. : Respirat. Environ. Exercise Physiol., 48, 3, 1980, 523—527.
7. Kemper H. G. G., Verschuur R. : Maximal aerobic power. Medicine and Sport Science, 20, 1985, 107—126.
8. Poortmans, J. Signification de la lactatémie : aspects biochimiques fondamentaux. In : VIème Séminaire de Bioénergétique — La Zone de Transition Aérobie-Anaérobie. Paris, 20—21 Mars, 1986, p. 1—4.
9) Di Prampero, P. : Rapport entre „seuil" et „performance". Analyse critique. Ibidem, p. 43—46.

OPINII - CONSULTAȚII

ATLETISMUL MASCULIN ROMÂNESC

Ing. ALEXANDRU BORIGA
Tîrgoviște

Este unanim cunoscut faptul că atletismul musculin românesc se află mult în urma celui feminin din punct de vedere al competitivității pe plan internațional.

Primul lucru ce trebuie avut în vedere la încercările — ce sînt convins că vor fi făcute — pentru îmbunătățirea în viitor a acestei situații este cel referitor la cunoașterea exactă a realității. Unele încercări în acest domeniu le-am mai făcut prin intermediul articolelor publicate în anii 1988 — 1989 în revista „Educație fizică și sport" sau a referatului susținut în cadrul consfătuirii anuale a antrenorilor de atletism din noiembrie 1989, dar ele au fost de așa natură prezentate încît, în condițiile cunoscute, să poată fi făcute publice (este drept pentru un număr restrîns de specialiști în domeniu).

Pentru evitarea folosirii unui număr mai mare de date de ordin statistic în cele ce urmează, m-am limitat la prezentarea probelor legate numai de competițiile seniorilor și de asemenea numai pentru cele disputate în aer liber.

În cei 78 de ani de participare organizată a atletismului masculin în România, principalele succese obținute de acesta pe plan internațional se rezumă la o medalie (bronz) la Jocurile Olimpice, 5 medalii (4 argint și 1 bronz) la Campionatele europene în aer liber, 25 medalii (7 aur, 7 argint și 11 bronz) la Universiade și 2 recorduri mondiale (ambele în probe neolimpice).

La o primă vedere bilanțul susmenționat nu este neglijabil și în realitate așa și este, ținînd cont că în el sînt încorporate talentul, efortul și sacrificiile multor generații de sportivi și antrenori care și-au dedicat cei mai frumoși ani ai vieții muncii pe altarul celui mai vechi și — îmi permit să afirm ca o părere personală — mai frumos dintre sporturi.

Cu toate acestea nu putem să trecem cu ușurință peste faptul că atletismul, prin multitudinea probelor care îl compun și a competițiilor de importanță majoră ce se organizează pe plan mondial, oferă un cîmp foarte larg de afirmare, cea mai bună dovadă constituind-o însăși rezultatele obținute de atletismul feminin din țara noastră.

Nu doresc să prezint în paralel succesele obținute de atletele din România pentru că de prea multe ori s-a procedat așa iar comparația, net defavorabilă atletismului masculin, conducea la un și mai mare dezinteres din partea celor care aveau posibilitatea efectivă să facă ceva pentru revigorarea acestuia, ajungîndu-se pînă acolo încît să se afirme

că românii (bărbații) nu sînt apți (?!) pentru înalta performanță în atletism.

Deci care este totuși realitatea — chiar explicitată relativ sumar, din lipsă de spațiu — referitoare la nivelul actual al atletismului masculin românesc ?

Din punct de vedere al performanțelor de vîrf (recordurile naționale), luîndu-se în considerare — ca de altfel în tot ce se va mai analiza în cuprinsul acestui material — din cele 24 probe clasice (ce fac parte din programul de desfășurare al Jocurilor Olimpice, Campionatelor Mondiale, Campionatelor Europei sau al altor competiții majore ce se organizează pe plan mondial) exclusiv maratonul, 20 km marș și 50 km marș la care nu se omologhează recorduri mondiale, se constată că cel mai bine apreciată (în valoarea absolută față de recordul mondial) este performanța de la 10.000 m (27.40.06 min) echivalentul a 98,08 la sută din valoarea reecordului mondial (27.08.23 min), în timp ce la polul opus se situează recordul de la aruncarea greutății — 19.42 m (84.22 la sută din valoarea recordului mondial).

La 31.12.1989 recordurile României echivalau 93,61 la sută din valoarea absolută a recordurilor mondiale, ceea ce reprezintă cel mai scăzut indice înregistrat în ultimii 5 ani și în același timp al 3-lea de slab de la finele ultimelor 16 sezoane (Cea mai bună cotă a recordurilor naționale a fost consemnată la 31.12.1975 și reprezenta 94,10 la sută din valoarea recordurilor mondiale).

O apreciere mai exactă a valorii recordurilor naționale o reprezintă poziția acestora în contextul recordurilor celorlalte națiuni ale lumii. Din acest punct de vedere cel mai apreciat este rezultatul de 2,37 m la înălțime, performanță situată pe poziția 6—7 între recordurile naționale la această probă. Bine sînt situate și performanțele record de la disc (locul 9—10 în lume), 110 m garduri și triplu-salt (locul 15), 3.000 m obstacole (locul 18), 10.000 m (locul 20) și 5.000 (locul 21).

În schimb avem numeroase probe la care recordurile sînt depășite de cele mai bune performanțe din 30—40 de țări ale lumii sau chiar mai mult. Ca să nu mai spunem de 45.87 sec la 400 m (51 de țări au recordurile mai bune), 3.07.39 sec la 4 x 400 m (locul 52), 40.00 sec la 4 x 100 m (locul 53), 10,41 sec la 100 m (locul 61) sau 20.98 sec la 200 m (locul 64).

Apreciez că și mai sugestivă este transpunerea situației de mai sus strict în perimetrul Europei. În acest cadru cîteva din recordurile României se situează pe următoarele poziții : 19 la 400 m, garduri și decatlon ; 20 la 400 m ; 21 la 4 x 100 m și prăjină ; 22 la 100 m, 4 x 400 m și greutate ; 23 la 1500 m ; 25 la 200 m. Reamintim pentru deplina edificare că sînt afiliate la I.A.A.F. 34 de țări europene, între acestea fiind și Albania, Cipru, Gibraltar, Islanda, Liechtenstein, Luxemburg, Malta, Monaco, San Marino, Turcia etc....

Informîndu-vă că, exceptînd aruncarea greutății, la restul de 9 probe menționate recordurile au vîrste cuprinse între 9 și 16 ani putem reliefa o imagine destul de exactă și pentru cei mai puțini cunoscători în domeniul atletismului asupra a ceea ce valorează performanțele „de vîrf" ale ultimilor ani.

De altfel legat de imobilismul (ca să nu spunem regresul) atletismului masculin românesc, să mai arătăm că în 4 probe (10.000 m, maraton, lungime, decatlon) în ultimii 3 ani nu s-a mai reușit obținerea cel puțin a unei singure performanțe românești care să corecteze lista celor mai bune 10 rezultate românești din toate timpurile.

Revenind la problema locului celor mai bune rezultate românești în topurile mondiale este interesant de știut că pe lista primilor 200 performeri ai tuturor timpurilor (în cele 22 probe „clasice" ale atletismului mondial — am făcut abstracție aici de ștafeta 4 x 100 m și 4 x 400 m) nu se află decît de 33 ori reprezentanții țării noastre *). Deci România deține o pondere de 0,75 la sută din maximum — teoretic — posibil. Dacă e mult sau puțin apreciați dumnevoastră, comparînd cu faptul că într-o singură probă S.U.A. plasează între primii 200 atleți ai lumii din toate timpurile 119 nume la 200 m, 97 la 110 m garduri și 95 la 100 m, iar U.R.S.S. 102 la ciocan și 99 la 20 km marș.

Dar să lăsăm „vîrfurile" și să revenim la realitatea românească. Cele 33 de prezențe ale atleților noștri între primii 200 performeri ai lumii se consemnează în 12 probe. Cel mai bine reprezentați (de cîte 6 ori) sîntem la triplusalt, după care urmează 3.000 m obstacole (de 5 ori), înălțimea și suliția (de 4 ori), 100 m garduri și ciocanul (de 3 ori), 800 m și discul (de 2 ori), 5.000 m, 10.000 m, 400 m garduri și 20 km marș (o dată). Deci în celelalte 10 probe recordmenii României nu au acces în primii 200 atleți ai alumii. Informîndu-vă că la 100 m al 200-lea performer al lumii este creditat cu 10.25, la 200 m cu 20.54 sec, la prăjină cu 5.50 m, iar recordurile țării noastre sînt de 10.41 sec, 20.98 sec și respectitv 5.24 m nu ne hazardăm prea tare afirmînd că recordmenii naționali nu intră între primii 500 sportivi ai lumii la probele respective. Să nu uităm însă că recordurile României în cele 3 probe au fost stabilite în 1973, 1976 și respectiv 1977, iar în ultimii 3 ani cele mai bune rezultate românești au fost de numai 10.60 sec, 21.23 sec și respectiv 5.20 m

Din punct de vedere al rezultatelor obținute de atleții români la principalele competiții internaționale disputate în ultimii 3 ani, și acestea sînt destul de modeste. Astfel la Jocurile Olimpice ultimele calificări într-o finală (un loc 6 și un loc 7) datează din 1980, la Campionatele mondiale (un loc 6) din 1987, la Campionatele Europei (un loc 6, un loc 7 și un loc 8) din 1982 iar la Universiadă ultima medalie (bronz) din 1987.

Chiar de la Jocurile Balcanice, competiție dominată cu autoritate timp de 2 decenii (1959—1978) de atleții români care au obținut în acea perioadă de 12 ori locul I în clasamentul general pe echipe masculine, de 4 ori locul II și de 4 ori locul III (deci niciodată mai jos de locul III, situație valabilă și pentru toate cele 34 ediții oficiale la care România a participat începînd cu 1930 pînă în 1979). În ultimii ani situația s-a deteriorat — și din acest punct de vedere — alarmant. Astfel, la ultimele 9 ediții (1980—1989), cu mențiunea că în 1987 această competiție nu

*) Este vorba de situația de la 31.12.1988, deoarece statisticile mondiale ale anului 1989 la nivelul de detaliere de care ne ocupăm aici nu sînt încă definitivate. Bilanțul românesc al sezonului 1989 nu poate să conducă decît la deteriorarea situației prezentate.

s-a disputat, am obținut un singur loc II (în 1982), 6 locuri IV și 2 locuri V (inclusiv după Turcia !) în 1988 și 1989. Și aceste „performanțe", ca atîtea alte lucruri sub vechiul regim au fost ținute în cel mai strict secret.

Apreciez că cele expuse mai sus explicitează destul de clar care este valoarea atletismului masculin românesc în contextul internațional. Asupra cauzelor care au condus la starea actuală de lucruri se pot face foarte multe comentarii. Deoarece subiectul este extrem de vast, iar multitudinea problemelor de strictă specialitate sînt convins că ar ocupa prea mult spațiu, îmi permit să ating numai două din motivele care au generat această situație.

În primul rînd o analiză detaliată a evoluției unui număr ridicat de performeri ai atletismului masculin românesc (lucru perfect valabil si pentru cel feminin) consemnează o pierdere nepermis de mare a sportivilor la granița dintre juniorat și seniorat. Practic în acel moment cca 35 la sută din cei care au fost campioni naționali de juniori abandonează atletismul, iar la nivelul primilor 10 din fiecare probă, după ultimul an de juniorat peste 65 la sută din atleți își încheie activitatea competițională, din motive în general cunoscute, dar asupra cărora pînă acum foarte puțin s-a discutat și, cu atît mai puțin, s-a acționat.

Să nu uităm că vîrsta medie la care se obține performanța maximă în atletismul masculin (titluri olimpice. mondiale și europene sau recorduri mondiale) este de cca 26 ani și destul de puțini (aproximativ 15 la sută) din cei ce se remarcă la nivel înalt ca juniori confirmă și ca seniori. Atletismul masculin românesc nu este atît de bogat în resurse umane încît să-și mai permită ca sportivii după cca 6—8 ani de pregătire ca juniori (cu implicațiile de ordin material corespunzătoare) să renunțe la sportul de performanță chiar înainte de a se ști (cu doza de aproximație admisibilă) că nu se pierde în acel moment un mare (sau poate chiar un „foarte mare") campion.

În al doilea rînd vreau să trec în revistă accesul atleților români la competițiile internaționale disputate în ultimii 8—10 ani.

— Jocurile Olimpice : un sportiv în 1988 ; nici unul în 1984 (în 1952 din delegația olimpică română făceau parte 9 atleți, iar în... 1928 la prima participare a atleților români la J.O. — 11 — record în vigoare și astăzi).

— Campionatele Mondiale : 1 în 1987, 11 în 1983

— Campionatele Europei : 0 în 1986 ; 6 în 1982

— Campionatele Mondiale de cros (competiție cu desfășurare anuală, inaugurată în 1973) : nici un atlet român participant în istoria competiției.

— Cupa mondială (maraton) : o singură participare (în 1985, la ediția inaugurală) ; absenți în 1987 și 1989

— Cupa mondială (marș) : o singură participare (1979) din totalul de 14 ediții disputate pînă în prezent

— Cupa Europei (pe echipe) : România absentă la ultimele 5 ediții (ultima participare în 1979)

— Cupa Europei (probe combinate) : ultima participare (de fapt singura din cele 9 ediții disputate) în 1975

— Cupa Europei (maraton) : nici o participare românească la cele 4 ediții organizate pînă în prezent.

— Cupa campionilor europeni (echipe) : nici o participare românească la cele 9 ediții organizate pînă acum.

— Jocurile Balcanice : cîte 9 atleți în 1989 și 1988, participarea efectiv simbolică (efectele văzîndu-se în clasamentul ierarhiei balcanice) avînd în vedere că pînă în urmă cu cîțiva ani aliniam echipe (aproape) complete de 35—40 atleți. Pentru cei mai tineri (care nu cunosc) sau pentru cei vîrstnici (ca să își reamintească) putem spune că la ediția din 1929 (experimentală) a competiției a participat o delegație formată din 18 atleți români, cifră sub care nu am scăzut la nici una din edițiile antebelice și nici la cele postbelice pînă în... 1986.

— Meciuri interțări : ultima întîlnire la nivel de reprezentative a avut loc în 1982. În ultimii 10 ani (1980—1989) echipa națională a susținut un singur meci în timp ce în deceniul anterior (1970—1979) avem în palmares 32 de meciuri.

Cele prezentate mai sus apreciez că sînt suficient de clare (chiar „tragice" pentru atletismul masculin românesc) ca să necesite alte comentarii.

Fără participare la competiții nu există absolut nici o șansă de afirmare. Sperăm, toți cei ce iubim atletismul (sportul olimpic nr. 1 !) ca acest deziderat elementar să fie, în sfîrșit, realizat corespunzător de actualii diriguitori ai sportului românesc.

ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE FOTBAL FEMININ

Ing. IULIAN VÎLCU
Antrenor A. S. „Unirea Tricolor" — București

Fotbalul feminin a fost oficializat și preluat de către F.R.F., în ziua de 8 martie a.c., printr,o subcomisie de fotbal feminin care să activeze în cadrul Comisiei centrale de competiții.

Activitatea începe cu un număr de 15 echipe din toată țara, care prin delegații trimiși, au aderat la afilierea lor în cadrul F.R.F.

Activitatea fotbalului feminin se va desfășura pe baza unui „Regulament" propriu, în care sînt prevăzute următoarele :

— Echipele feminine de fotbal își vor desfășura activitatea pe baza unui statut de amatori, fiind sprijinite de către sindicatele libere din întreprinderile care patronează asociațiile sportive.

— Echipele feminine de fotbal activează în cadrul secțiilor de fotbal ale asociațiilor sportive și sluburi, paralel cu echipele masculine sau singulare.

— Echipele vor avea asigurate condițiile necesare desfășurării activității : teren prevăzut cu grup sanitar, echipament, mijloace de antrenament, personal tehnic de pregătire.

— Echipele feminine de fotbal se vor afilia în mod obligatoriu în cadrul F.R.F. Pentru afiliere sînt necesare următoarele documente : proces verbal (copie) de constituire a asociației sportive și a secției ; act de proprietate teren propriu sau contract de închiriere teren ; taxa de înscriere ; cerere de afiliere tip F.R.F.

— Legitimarea jucătoarelor se face la comisia pentru fotbal feminin a F.R.F. pe baza cererii tip ; certificat de naștere sau buletin de identitate ; 2 fotografii 6 x 8 ; taxa de legitimare.

— Jucătoarele legitimate au drept de joc numai în baza vizei anuale a F.R.F. și a vizei medicale care este valabilă numai pe durata de 4 luni cînd în mod obligatoriu se va face din nou.

— Echipamentul de joc cuprinde : tricou, chilot, jambieri, adidași sau ghete de fotbal cu fețe din pînză și tălpi de cauciuc.

— Echipele gazdă, care sînt organizatoare ale jocului vor asigura :

— asistență medicală calificată (medic, asistent) care trebuie să fie dotată cu trusă de prim ajutor și vor prezenta brigăzii de arbitri legitimația doveditoare.

— suprafața terenului de joc să fie corespunzătoare, să fie madcat vizibil, să aibă steaguri de semnalizare.

— să urmărească programarea arbitrilor și să plătească indemnizațiile legale acestora.

— Programarea jocurilor se va face de către direcțiile județene de fotbal pentru competițiile județene și zonale și de către comisia centrală de fotbal feminin a F.R.F. pentru campionatul național, Cupa României. În același mod se vor soluționa și contestațiile echipelor.

Pentru anul competițional 1990—1991, în funcție de posibilitățile tehnico-materiale ale echipelor, se va organiza primul campionat național de fotbal pentru echipe feminine, cu participarea a unui număr de 14—16 echipe. Restul de echipe, care nu pot participa în campionatul

național, își vor desfășura activitatea în cadrul unor competiții județene și zonale.

Tot în anul competițional 1990—1991 se va organiza prima „Cupă a României" pentru echipe feminine de fotbal, competiție la care vor participa toate echipele afiliate din țară.

În funcție de posibilități, jocurile vor fi programate să se desfășoare în deschiderea celor oficiale de la băieți, diviziile A, B, C.

Jocurile se vor desfășura prin aplicarea și respectarea regulamentului actual de fotbal, cu următoarele precizări în plus :

— Durata jocului va fi de 2 reprize a cîte 35 minute, cu pauză de 15 minute pentru jocurile 11 la 11 în aer liber și teren normal și două reprize a cîte 30 de minute cu pauză de 15 minute pentru jocurile de 6 la 6 în sală și pe terenuri reduse.

— Înlocuirea jucătorilor. Se admite înlocuirea a 4 jucătoare de cîmp plus portarul pentru teren normal și nelimitate pentru teren redus.

— La jocurile pe teren redus, repunerea mingii în joc se va face cu piciorul, iar regula ofsaidului nu se aplică.

Pentru a asigura un proces de calitate al pregătirii, se vor forma antrenoare de fotbal din jucătoare, care să se înscrie și să urmeze cursurile școlii de antrenori. De asemenea, din studentele de la I.E.F.S. se va crea posibilitatea obținerii celei de a doua specializări la fotbal.

Pe linie de arbitraj, tinerele doritoare se pot înscrie și să urmeze cursurile organizate, iar după ce au devenit arbitri calificați — să conducă jocurile de fotbal dintre echipele feminine.

I. VÎLCU : **Organisation du football féminin**

Le football féminin revient dans l'actualité après une longue période d'absence dans l'arène sportive. Ce jeu a été adopté le 8 mars 1990 par la Fédération roumaine de Football, par l'intermédiaire d'une sous-commission de football féminin actionant dans le cadre de la Commission centrale de compétitions.

L'activité du football féminin sera déroulée selon in règlement propre qui prévoit :

— les équipes de football féminin déroulent leur activité selon le statut d'amateurs, soutenues par des syndicats libres ;

— les équipes de football féminin dérouleront leur activité dans le cadre des sections de football des associations sportives et des clubs ;

— les conditions nécessaires au déroulement de l'activité seront assurées aux équipes de football féminin ;

— les cartes d'identité des joueuses seront délivrées par la Commission de football de la Fédération roumaine de Football ;

— les joueuses possédant cette carte ont le droit de jouer seulement en vertu du visa annuel de la Fédération roumaine de Football.

En fonction des possibilités technico-matérielles des équipes, on organisera en 1990—1991 le premier championnat national de football féminin, avec la participation de 14—16 équipes.

Nous souhaitons un beau succès à toutes les joueuses !

I. VÎLCU : **Organizing Women's Football Playing**

Women's football playing has again come to the forefront in Romania : on 8 March 1990 the Romanian Football Federation established a special sub-commission for women's football within the Central Competition Commission.

Women's football playing is governed by an own set of rules :

— women's football teams will enjoy the amateur status and shall be supported by the free Trade Unions ;

— women's football teams work within the football sections of sporting associations and clubs ;

— women's football teams will enjoy requisite conditions and facilities ;

— the legitimacy of women's football teams is the responsibility of their own sub-commission within the Romania Football Federation.

1990—1991 is to be the first women's national football championship, with 14—16 teams participating.

(Urmare din pag. 64)

turată pe două părți : generală și specială. În partea I sînt prezentate cerințele selecției prin prisma punctelor de vedere ale fiziologilor, antropologilor, biochimiștilor, psihologilor, clinicienilor și a altor specialiști, stabilindu-se cu destulă exactitate relațiile dintre diferiți parametri biologici și selecție.

În partea a II-a a lucrării sînt trecute succesiv în revistă criteriile (indicii) de selecție primară, secundară și finală pentru diferite discipline (probe) sportive, luîndu-se în considerație o oarecare prioritate funcțională a acestor indici de selecție. În același timp se creionează caracteristicile fiziologice ale efortului și modelul biologic al performerului din sportul (proba) respectiv (ă).

Lucrarea constituie un îndrumar practic pentru cei ce lucrează în sport (medici, antrenori, cercetători) ,transformîndu-se într-un instrument de lucru și contribuind astfel la așezarea sportului de mare performanță pe baze strict științifice.

DRAGOSTEA PENTRU PROFESIUNEA DE EDUCATOR ÎN CONCEPȚIA PROFESORULUI ANGHEL MANOLACHE

Dr. ROMEO POENARU
Universitatea din Timișoara

Este greu de presupus că din multiplele aspecte ale muncii unui pedagog, să poată lipsi acelea privitoare la personalitatea educatorului. Dar aceasta nu poate spune prea mult, dacă nu se încearcă să se dea răspuns și întrebării : ce loc ocupă ele în sistemul de gîndire profesională al unui educator ? Și propunîndu-ne să urmărim atenția care o dă profesorul Anghel Manolache acestor aspecte. în planul teoriei și practicii educative, vom reține ponderea și locul central ce ele le ocupă în contextul variatelor sale preocupări științifice.

Pentru profesorul A. Manolache activitatea pedagogică, cea mai variată și complexă. este una dintre cele mai importante activități sociale. Obiectul ei îl constituie formarea și perfecționarea omului (6, p.27). În interiorul ei, în cadrul organizat și instituționalizat, acela care asigură concordanța între produsul final al activității și modelul social cerut, stabilit de societate este *profesorul* Cînd este vorba de acesta și de acțiunea sa educativă în lucrările pedagogului A. Manolache se regăsesc într-o concepție unitară date despre rolul și funcția profesorului în școală și societate. despre pregătirea lui profesională și despre perfecționarea lui continuă. Trebuie, încă de la început, arătat că analiza aspectelor menționate se face cu atenție și responsabilitate, de pe o corectă platformă etică (deontologică), anume aceea de a face totul pentru a spori prestigiul profesiunii didactice în așa fel încît să se micșoreze sau să se elimine discreditul la adresa pedagogilor (6, p. 28 ; 7, p. 263, 275 ; 8, p. 8).

Instruind și educînd pe copii și pe tineri, pregătindu-i pentru munca productivă de mai tîrziu și pentru viața obștească, profesorul, arată autorul, îndeplinește un mare rol social-cultural. De el depind în bună măsură formarea omului capabil să trăiască și să muncească în chip democratic (4, p. 46). De aceea subliniază profesorul A. Manolache și pregătirea numărului necesar de profesori cu înaltă calificare este condiția principală pentru dezvoltarea cu succes a învățămîntului (Ibid.).

În orice țară, și în țara noastră, profesioniștii educației reprezintă detașamentul cel mai numeros de intelectuali. Profesiunea didactică, una dintre cele mai nobile profesiuni, este chemată (1) să formeze omul superior dezvoltat și (2) pe profesionistul competent, îndrăgostit de meseria sa (5, p. 5). El trebuie să se manifeste total oriunde școala și factorii tradiționali ori uzina, fabrica, șantierul, întreprinderea fac și cer educație (9, p. 3). El este nu numai un educator al copiilor ci și al maselor de adulți (7, p. 401) deoarece pentru nimeni azi educația nu mai poate avea un punct terminus. Ea nu încetează la o anumită vîrstă

ci dimpotrivă se continuă pe tot parcursul vieții. În acest context se cere ca profesorul prin activitatea sa să-i facă pe tineri și adulți capabili să învețe singuri, să se educe fără ajutorul lui, să se autoeduce treptat. Azi, în viziunea educației permanente, sub conducerea educatorului, educația trebuie să conducă înspre autoeducație, să se facă educație pentru autoeducație (9, p. 3 ; 7). Iată de ce afirmația-semnal, a profesorului A. Manolache „e vremea ca specialiștii în știința formării omului să fie priviți ca forțe sociale importante, fără de care nu se poate întrevedea un progres sigur în școală și în organizații și instituții care se ocupă de educația copiilor și tineretului, precum și în alte instituții culturale" (6, p. 30), — este mereu actuală.

În lucrările pedagogului A. Manolache pregătirea profesională a educatorilor ocupă un loc însemnat. În acest sens, profesorul A. Manolache a urmărit dezvoltarea învățămîntului românesc (2 ; 3) și a luat parte la elaborarea și comentarea unor planuri de învățămînt (1). Vom rămîne pentru a ilustra această preocupare la studiul „Dragostea pentru profesiunea de educator", al cărui titlu l-am preluat pentru textul de față, modestul nostru omagiu.

Cum cerințele față de școală și față de munca profesorului cresc necontenit, primatul calității nu poate fi asigurat fără continua îmbunătățire a pregătirii profesorului. Pregătirea unui bun profesor trebuie să înceapă cu orientarea spre profesiunea didactică a tinerilor care manifestă interes și dovedesc înclinație și aptitudine pentru munca didactică. Este necesar apoi ca dintre acești tineri să se cunoască și să se aleagă cele mai bune elemente pentru această profesie, după care trebuie să se asigure condiții și mijloace adecvate pentru pregătirea lor.

În legătură cu aceste aspecte ale pregătirii tinerilor pentru catedră, autorul atrage atenția asupra cîtorva importante probleme, anume, încă nu au fost elaborate mijloace corespunzătoare de cunoaștere și selecționare : la o vîrstă prea fragedă sînt destul de limitate posibilitățile de a orienta spre această profesiune ; încă nu există o structură organizatorică și un conținut adecvat profilării pentru această ocupație (legătura mai strînsă și organizată a studentului — viitor profesor — cu școala, adîncirea studiului disciplinelor pedagogice, dezvoltarea în aceste instituții a mijloacelor specifice formării profesorului — laboratoare și cabinete, biblioteci și muzee). Mai tîrziu, profesorul A. Manolache a propus pentru formarea pedagogilor și pregătirea psiho-pedagogică a profesorului, precum și a studenților care urmează să devină profesori de orice specialitate, organizarea laboratoarelor școlare de pedagogie și a Cabinetelor de consultații pedagogice (6).

Din aceeași dorință intimă de a contribui la sporirea prestigiului profesiei didactice, pedagogul A. Manolache s-a manifestat, dacă nu printre primii, cel puțin printre cei mai tenace susținători ai necesității perfecționării profesionale continue a personalului didactic, acțiune pe care o consideră drept o problemă de mare însemnătate pentru ridicarea calității și eficienței învățămîntului (4, p. 53). De aceea, „socotesc, zice A. Manolache, că este timpul să chibzuim profund și cu spirit de răspundere asupra măsurilor ce se impun pentru întregul nostru sistem de pregătire și perfecționare a corpului didactic și în mod special pentru fiecare tip de instituție de învățămînt superior care pregătește profesori" (5, p. 12) — idee și azi de actualitate, în atenția forurilor conducătoare.

Încercînd o scurtă și succintă expunere asupra ideilor pedagogului A. Manolache referitoare la meseria de profesor, în contextul unor preocupări patronate de o înaltă etică profesională, nu trebuie să omitem activitatea sa practică neîntreruptă pe tărîmul educației la I.E.F.S. și Universitatea din București. Însuflețit de un profund spirit de pedagog, profesorul A. Manolache, nu a pierdut din vedere că producția primordială a acestor instituții de învățămînt o constituie profesorii, educatorii de înaltă calificare. În calitate de profesor a cultivat la studenții și doctoranzii săi cultul adevărului, al onestității și al dragostei față de profesiunea aleasă fiind, în același timp, un exemplu viu pentru aceștia.

Odată cu trecerea anilor, studenții ori doctoranzii nu pot uita nici stilul cu totul personal al relațiilor profesorului cu aceștia, — și aici dascălul, — exemplu fascinant în ținută, atitudini, mod de a vorbi deschis ș.a. Pentru întreaga această activitate — valoroasă, însuflețită și dezinteresată — pe care forurile în drept au apreciat-o cum se cuvine la vremea respectivă, cu venerație și recunoștința de întotdeauna, studenții ori doctoranzii îi vor înconjura distinsa personalitate.

BIBLIOGRAFIE

1. A. Manolache : *Despre planurile de învățămînt pentru școala de 7 ani.* Revista de pedagogie, 1959, nr. 3.
2. A. Manolache : Revista de pedagigie, 1959, nr. 4.
3. A. Manolache : *Școala de 8 ani,* Revista de pedagogie, 1961, nr. 10. Vl și : *L'enseignement de culture générale en Roumanie,* Edition Méridiane, Bucarest, 1965.
5. A. Manolache : *Dragostea pentru profesiunea de educator,* Revista de pedagogie, 1966, nr. 4.
6. A. Manolache, Gh. T. Dumitrescu : *Cabinetul de consultații pedagogice,* Revista de pedagogie, 1970, nr. 7.
7. Gh. T Dumitrescu, A. Manolache, M. Roșianu : *Pedagogia socială. — Știința educației permanente a maselor de adulți,* Buc., Ed. pol., 1972.
8. A. Manolache : *Sistemul științelor pedagogice,* Revista de pedagogie, 1976, nr. 8. dagogie, 1964, nr. 9.
9. A. Manolache : Revista de pedagogie, 1977, nr. 4.
10. A. Manolache : *Pe drumul unui învățămînt cu adevărat democratic,* Revista de pedagogie, 1984, nr. 4.

FILE DE ISTORIE

DIN ISTORIA GÎNDIRII ŞI CREAŢIEI ŞTIINŢIFICE ŞI TEHNICE ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE

VI. EPOCA ELENISTICĂ ŞI ROMANĂ

Aproape tot ce se cunoaşte despre ştiinţa gimnasticii în antichitate a fost pus în cuvinte de către Platon şi Aristotel. De la ei ne vin aprecierile şi reflecţiile celebre la care ne-am referit în materialul precedent, ei fiind cei mai reprezentativi dintre cei care au aşezat totul în ştiinţă, numind şi ordonînd toate cele pe care educaţia universală le căuta, de fapt, de milenii.

Dar Platon şi Aristotel nu au reprezentat decît o etapă, un moment crucial în istoria evoluţiei şi îmbogăţirii ştiinţifice a educaţiei fizice şi a sportului. Căci, ştiinţa gimnasticii, ca oricare alta, se supune aceleiaşi legi, neiertătoare : se perimează în virtutea chiar „a principiului de perfectibilitate, a cunoaşterii ce-i stă la bază" [1]).

În acest angrenaj, al eforturilor generale (din partea filosofilor, medicilor, gimnaştilor, pedotribilor epocii clasice) de a situa gimnastica la nivelul unei ştiinţe autentice menită să intervină sigur şi eficient în acţiunea curativă a naturii cu mijloace proprii, verificate de practică (exerciţii, masaje, jocuri, băi, viaţă raţională etc.), aveau să pătrundă cu violenţă practicienii.

Criticile îndreptate asupra atleticii, care încă din vremea lui Platon şi Aristotel crea cei dintîi profesionişti, au stimulat dezbaterile privind gimnastica în genere, conducînd la conturarea unei doctrine în care practica se va instala pe primul plan pentru mai multe secole.

Încet-încet, pe măsura creşterii ponderii în instrucţie şi educaţie a disciplinelor aşa-zis intelectuale, în dauna celor ce presupuneau şi efort fizic, gimnastica se îndepărta de cea din viziunea aristotelică (ştiinţa care studiază ce exerciţii se potrivesc sau nu individului...), devenind tot mai mult ştiinţa de a găsi noi mijloace şi soluţii de antrenament pentru a forma într-un timp cît mai scurt atleţi profesionişti (specializaţi în una sau mai multe probe), pancratişti, luptători sau boxeri care să cucerească victoria. Pe măsura înaintării către epoca elenistică (323—30 î.e.n.) şi romană, deci timp de aproape opt secole, în procesul involuţiei înregistrate în viaţa politico-economică a Greciei avea să fie secolului IV e.n., ci însăşi ştiinţa gimnasticii, redusă de aceşti empirişti — cel puţin în zona mediteraneană — la tehnica şi tactica de a pre-

găti atletul pentru a ieși primul într-o competiție olimpică sau interolimpică. Primul, întrucît locurile II, III și următoarele nu interesau pe nimeni, de aceea nici nu se cunosc numele celor care le-au ocupat.

Trebuie subliniat că atunci cînd își uneau competențele și eforturile gimnaștii și pedotribii Greciei antice reușeau să folosească în paralel și în chip fericit pe lîngă metode de antrenament intens și metode de pregătire teoretică, să distingă cantitatea de calitatea exercițiilor, să combine foarte bine mijloacele pentru dezvoltarea mușchilor necesari vitezei de execuție cu cele pentru creșterea forței sau a rezistenței, în funcție de probe etc. Ei nu erau străini de influența factorilor limitativi ai performanței (pregătirea sau încălzirea pentru concurs insuficiente, în locuri închise sau prea călduroase, viața nesportivă, regim alimentar neadecvat etc.) și poate de aceea căutau să-și pregătească concurenții la Jocurile Olimpice și interolimpice, în primul rînd, pentru a-și putea valorifica propriile calități fizice și psihice la un nivel cît mai apropiat de valoarea lor maximă.

Specialiștii antici, repetăm, atunci cînd conlucrau, discerneau starea de surmenaj și supraantrenament, putînd să prescrie exerciții bune de relaxare și de refacere, posedau cunoștințe multiple referitoare la regimul de pregătire într-o probă în funcție de vîrstă, erau capabili să orienteze tînărul către o probă sau un sport în funcție de aptitudini, să recomande un algoritm, să aplice cele mai bune metode în epocă pentru introducerea sau scoaterea treptată a organismului în și din efort, fără a mai vorbi de tehnici și metode de respirație, masaj etc. Ungerea corpului atleților cu untdelemn, peste care se arunca praf în vederea creșterii rezistenței tegumentelor, alimentația rațională orientată spre glucide din abundență, proteine și fără grăsimi, cît și alte practici, tehnici și mijloace specific grecești sînt și ele, la rîndul lor, produse ale gîndirii și creației care au condus la optimizarea pregătirii sportive.

Așadar, și datorită conlucrării acestor specialiști, a artei și tehnicii lor, a activității metodice din procesul cultivării fizicului și al antrenamentului în general J.O. și olimpiadele au putut să dureze peste un mileniu.

Dar performanțele și victoriile către care au fost conduși atleții profesioniști de către știința vremii în materie, perfecțiunea tehnică a execuțiilor, duritatea loviturilor și a luptei în ansamblu, frecvența momentelor de risc și de mare amplitudine aveau să mărească tot mai mult distanța dintre acești idoli și spectatori, aceștia din urmă nemaivăzînd în campionii olimpici nici un îndemn. Prăpastia între cele două părți se mărea în raport direct cu cîștigurile învingătorilor la Jocuri și cu subvențiile din partea orașelor pentru care acești atleți profesioniști se pregăteau să concureze.

Numeroși alți factori scăpați observației și asistenței științifice au condus însă și la unele accidente. Pregătirea superficială sau insuficientă pentru concurs efectuată de către unii atleți într-un timp prea scurt în raport cu solicitarea reală, apoi lupta pînă la epuizare (fără timpi prestabiliți) și adesea în plină arșiță (cca 40°), musculatura încă rigidă, solicitarea excesivă a sistemului cardiovascular, absența categoriilor de greutate (datorită căreia sorții programau și adversari cu diferențe mari de greutate), a unui regulament unic de luptă, care să pună accentul pe valoarea și calitățile reale ale individului (ceea ce a

făcut să dispară din sportul de performanță mulți luptători talentați), combinarea nefericită, chiar anacronică, a probelor pentatlonului (atletic) cu luptele, participarea la mai multe probe — uneori fără pauzele necesare unei bune refaceri —, influența nefastă a tribunelor (foarte apropiate de concurenți) — toate aceste realizări erau, de fapt, și neîmpliniri în planul potențialului științific al fenomenului sportiv al epocii elenistice și romane.

În ciuda difuzării acestui potențial din India și Malaezia pînă în Galia și Britania și a răspîndirii sistemului grecesc de gimnastică nu numai în Europa, ci și în Asia Centrală, Arabia și Egipt — fenomen supus voinței lui Alexandru Macedon de a uni Orientul cu Occidentul —, Jocurile Olimpice și realizările științifice încorporate în această instituție decădeau cu fiecare zi, fără ca nimeni să-și dea seama.

Dar grecii merită toată prețuirea nu numai pentru că au inventat J.O. și pentatlonul, ci și pentru faptul că, timp de secole, și-au îndreptat gîndirea și creația științifică și tehnică pentru a crea valori și progrese și în domeniul vast și complex al întăririi sănătății și al pregătirii individului pentru victoria sportivă, valori și realizări de care omenirea beneficiază și astăzi. Și gimnastica, și J.O. sînt invenții și instituții elenice, după cum și efortul de a înălța nivelul de viață al omului și de a-i întări și pune în valoare calitățile prin cultivarea fizicului și psihicului cu ajutorul unor exerciții și mijloace specifice.

Predominanța curentului empiric în gimnastică, a practicienilor puri, a artei de a pregăti atletul pentru victorie fără preocuparea de a însuși și spori cunoștințele specifice de fiziologie, biomecanică, psihologie etc., sincretismul, influența din ambele direcții sînt doar cîteva dintre trăsăturile ce caracterizează epoca elenistică și romană, epocă marcată intens de gîndirea și creația științifică și tehnică a grecilor.

Școala *empirică*, a purilor practicieni care, ca și în medicină, refuză cunoștințele și preocupările serioase din alte discipline cu cu ajutorul cărora știința gimnasticii ar fi putut să progreseze, să cunoască, pînă la a stăpîni, imensa multitudine de probleme implicate în procesul producerii performanței, al măiestriei sportive și al armoniei biopsihice, poartă cu sine un declin care devine din ce în ce mai evident începînd din secolul II î.e.n.

Deprecierea unor bunuri și valori spirituale dobîndite pînă atunci de istoria gîndirii și creației științifice și tehnice în domeniul ce ne stă în atenție a făcut ca această știință umană aplicată să rămînă mult în urma științelor naturii și a matematicii, de pildă, considerate pe drept ca fiind cele mai frumoase creații științifice ale elenismului.

Nu intră în preocupările noastre prezentarea tuturor „școlilor" elenisto-romane, care au găsit un teren fertil, mai ales în medicină, deși se cunoaște ce rol a jucat arta vindecării în progresele științei gimnasticii în epoca elenisto-romană, rolul practicii ca mod de existență al culturii sau cultivării și educării fizicului prin mijloacele gimnasticii, în soluționarea unor probleme ale ei, trebuie consemnată și poziția școlii *metodice*. Sistemul ei de referințe cultural-științifice, creat în sec. I î.e.n. prin aportul consistent al medicului grec Asclepiade din Brusa (care din anul 91 s-a instalat la Roma), se opune școlii empirice. El se întemeiază pe adevărul potrivit căruia cu ajutorul hidroterapiei, dietei și exercițiilor fizice dozate științific se puteau obține efecte terapeutice asemănătoare substanțelor relaxante și astringente [3]).

Pentru faptul de a fi denunțat cu vigoare axioma despre „acțiunea curativă a naturii" și de a fi relevat că pentru restabilirea „simetriei atomilor" cele mai sigure, rapide și plăcute mijloace sînt postul, cura de vin *) (sau, uneori, suprimarea lui), gimnastica, băile și masajele Asclepiade a fost numit „primul dintre igieniști" [4]. „Primul", cu toate că înaintea lui ar putea fi situat Erastistratos (sec. IV—III î.e.n.) — autorul unei teorii originale a respirației, cel care acorda igienei (regim alimentar diferențiat, plimbări de două ori pe zi, exerciții fizice și masaje) o importanță mai mare decît terapeuticii.

Alte școli elenisto-romane, în afara celei ce punea pe primul plan metoda de a doza corect, mai susțineau de pildă, un secol mai tîrziu, că *suflul vital* (pneuma) ar fi factorul cel mai important care asigură echilibrul fiziologic [5]), că *băile*, îndeosebi cele reci, ar fi un factor identic (școală ce îl avea ca partizan pe Agathinus din Sparta) ș.a.m.d.

Romanii au supralicitat rolul hidroterapiei și o dovadă este și numărul mare de terme (peste 80 numai la Roma în vremea imperiului), instalații publice de băi calde și reci, de piscine și băi private, multe dintre ele prevăzute și cu săli de gimnastică și masaje, de joc și de lectură etc.

Preocupările pur practice, tehnologice ale romanilor ce prevalau net asupra interesului pentru cercetarea speculativă, teoretică, i-au îndreptățit pe cercetătorii istoriei civilizației să aprecieze că, în general, o știință romană propriu-zisă nu există sau că interesul lor pentru știință era redus [6]).

Împrumutînd de la greci sistemul de educație fizică a tineretului, căruia i-au potențat apoi valorile aplicativ-militare pentru creșterea capacității de luptă a individului, romanii aveau să dea și un alt înțeles exercițiilor fizice, creînd în acest scop forme și instituții specifice. La data cuceririi Greciei de către romani (sec. I î.e.n.) gimnastica epocii elenistice intrase deja în faza declinului ; sporturile atleticii grele (lupta, pancrațiul și pugilatul), profesioniste, se dezvoltaseră atît de mult și pasionau lumea imperiului atît de intens încît toate celelalte rămăseseră pe plan secund. Din aceste considerente anumite tipuri de construcții — în mare majoritate edificii publice —, cum ar fi *amfiteatrele* și *termele*, au fost inventate de romani, au fost realizări ale științei și tehnicii acestora.

În sfîrșit, ultimul creator de școală (*dogmatică*, deoarece își propunea să apere dogmele lui Hipocrat — părintele medicinei) și totodată ultimul mare medic al antichității romane (după care medicina și, o dată cu ea, și gimnastica n-au mai progresat în plan științific pînă către vremea Renașterii) a fost Galen din Pergam (129(130)—200 e.n.). Ca și înaintașii săi, el era adeptul dieteticii și profilaxiei, argumentînd științific că este mai firesc să se mențină corpul sănătos decît să se încerce restabilirea echilibrului său alterat. El recomanda ca din procesul făuririi sănătății să nu lipsească regimul alimentar adecvat, băile și masajele, cura climatică și gimnastica.

*) Aici s-ar înscrie și sfatul înțelept al lui Cicero, datînd din ultimii ani ai erei dinaintea lui Hristos : „Trebuie să luptăm împotriva bătrîneții ca și împotriva bolii. Să ne îngrijim de sănătate, să facem mișcare, să bem numai cît simțim nevoia".

Experiența sa îndelungată în calitate de medic al renumitelor școli de gladiatori din Roma (opt ani) și Pergam i-a oferit posibilitatea de a cunoaște cele mai periculoase și nebănuite ipostaze prin care era nevoit să treacă gladiatorul în pregătirea și lupta sa pentru a-și apăra viața în arenă cît mai mult timp.

Desigur, din punctul de vedere al studiului nostru. experiența și competența lui Galen au mai redus ceva din spațiul necunoașterii ce acoperea procesul pregătirii științifice pentru măiestria luptei din arenă sau a concurenților din hipodrom, fenomen la care vor fi contribuit și observațiile astronomice, menționate de Ptolomeu în sec. II e.n., ca fiind efectuate cu ajutorul unor cercuri mari de bronz, dispuse în palestra și porticul rectangular din Alexandria — oraș devenit în epoca elenistică și romană centrul mondial al vieții științifice.

Preluînd realizările culturii și științei grecești și orientale pe tărîmul ce interesează studiul nostru romanii au realizat în viața sportivă o sinteză originală pe care au transmis-o apoi lumii întregi pînă către sfîrșitul oficial al Imperiului roman de apus (476 e.n.) — dată ce marchează și sfîrșitul antichității. Ultimele etape ale ei — epoca elenistică și romană de care ne-am ocupat — au îmbogățit așadar și tematica vieții sportive, dar și repertoriul unor tehnici și practici sportive, al unor materiale, jucării și amenajări cu această destinație. De acum înainte, prin intermediul culturii latine, inclusiv al culturii fizice, formată aproape în întregime la școala culturii elenistice — antichitatea greacă avea să fie integrată definitiv ca element de bază, normativ și formativ, al culturii europene [7]).

BIBLIOGRAFIE

1. GEORGE CĂLINESCU: Istoria literaturii române de la origini pînă în prezent, Minerva, 1982, p. 378.
2. RUDOLPH WERNER: Olympischer Kamphsport in der Antike, Berlin, 1971, p. 6...
3. N. VĂTĂMANU, GH. BRĂTESCU: O istorie a medicinei, București, 1971, p. 143.
4. * * *: Istoria generală a științei, Publicată sub conducerea generală a lui René Taton, vol. I, p. 319 și 403.
5. OVIDIU DRIMBĂ: Istoria culturii și civilizației, 1, Ed. Științifică și enciclopedică, 1985, p. 656.
6. Ibidem, p. 760, 762.
7. Ibidem, p 669.

N. POSTOLACHE: **Au sujet de la pensée et de la création scientifique dans le domaine de l'éducation physique et du sport — l'époque hellène et romaine**

Platon et Aristote ont raconté à peu près tout ce que l'on sait sur la science de la gymnastique dans l'antiquité. Ils nous ont légué les appréciations et les reflexions célèbres qui gardent leur valeur de symbole de nos jours. La science de l'éducation physique et de la gymnas-

tique a été enrichie mais elle a été soumise, en même temps, á la loi implacable du vieillissement de certains principes et du perfectionnement d'autres principes.

Dans cet engrenage de l'effort général des philosophes, des médecins, des gymnastes, de situer la gymnastique au niveau d'une science authentique, destinée à intervenir efficacement dans l'action bénéfique de la nature avec ses propres moyens, vérifiés en pratique, allaient pémétrer violemment les practiciens.

Durant environ 8 siècles, vers l'époque hellène (323—330 A.J.) et romaine, dans la vie politique économique de la Grèce allait être attiré non seulement le mouvement olympique (obligé de cesser à la fin du 4e siècle), mais la science de la gymnastique même, réduite par certains empiriques à la technique et à la tactique d'entraînement de l'athlète pour vaincre dans une compétition.

Les Grecs méritent toute l'admiration non seulement pour l'invention des Jeux Olympiques, de la gymnastique et du pentathlon, mais aussi pour le fait qu'ils ont dirigé — pendant des siècles — leur pensée et leur création scientifique et technique vers la création de valeur et de progrès dans le domaine vaste et complexe de l'affermissement de la santé et de la préparation de l'individu à la victoire sportive — des valeurs et des réalisations dont l'humanité continue à bénéficier de nos jours.

N. POSTOLACHE : **Physical Education and Sports in the Greek and Roman Epochs**

In ancient times it was Platon and Aristotle who laid the basis of the science of gymnastics. Their statements and reflections have the value of symbols to this day. Of course, the science of physical education and gymnastics has developed and has been enriched; some principles have been eliminated, others have been improved.

Greek and Roman philosophers, medical doctors, gymnasts — all have contributed to the development of gymnastics, to its acquiring a real status of science.

Despide the fact that the Olympics movement initiated by the Greeks was obliged to cease late in the fourth century (B.C.) and that the science of gymnastics was reduced by some empirits to techniques and tactics, aimed only at training the athlete for taking the first place in the period of regress of Greece's economic and political life, it should be noted that the Greeks had not only the merit of inventing the Olympic Games, gymnastics and pentathlon but also of developing scientific and technical thinking in the respective domain, and not the Romans. They were interested in strengthening health, and in training the individual for victory in sports. To this day mankind takes advantage of their gains in this respect.

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

Coordonatorul lucrării :
conf. dr. *Ioan Drăgan*

Monografie apărută în ianuarie '90
în Editura Sport-Turism

Lucrarea de față aparține unui colectiv larg de specialiști în domeniul sportului (medici sportivi, antrenori, cercetători, psihologi etc.) care încearcă să dea un răspuns autorizat complexei problematici a selecției și orientării medico-sportive. Lucrarea este struc-

(Continuare în pag. 54)

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri .Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

,— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţinerea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

M. EPURAN : Berufsdeonthologie . . 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

V. FARCAS : Die Notwendigkeit der Schaffung neuer Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern in Körpererziehung und Sport . . 4

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

* * * : Dei Thematik des Fussballlehrprogramms für Kinder und Junioren (III) 9
I. TUDUSCIUC : Die Gymnastik — ein Sport der Schönheit . . . 19
ŞTEFANIA ILIEŞU : Allgemeine Betrachtungen über die infolge der Ausübung der Aerobik entwickelten motorischen Fähigkeiten . . 25
N. TÂRCHILA : Vorschläge für die Austragung des Volleyballspiels in der Gegenwart und Perspektive (II) 31

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN u. Mirarb. : Studien zu den Effekten des L-Carnatins in der Rehabilitation der Leistungssportler 35
Gh. DUMITRU : Die strukturelle und funptionelle Heterogenität des menschlichen Muskels 40

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

Al. BORIGA : Die rumänische Männerleichtathletik 47
I. VÎLCU : Die Gestaltung der Tätigkeit im Frauenfussball 52
R. POENARU : Die Liebe zum Lehrerberuf in der Auffassung von Professor Anghel Manolache . . 55

GESCHICHTEBLÄTTER

N. POSTOLACHE : Aus dem wissenschaftlichen und technischen Denken im Bereich der Körpererziehung und des Sportes 58

KARTEIKASTEN

* * * : Sportmedizinische Auswahl und Orientierung 64

СОДЕРЖАНИЕ

М. ЕПУРАН: Профессиональная деонтология . . . 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. ФЭРКАШ: Необходимост новых отношений между преподавателями и учащимися на уроках физического воспитания и спорта . . . 4

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

* * *: Тематика программы для детей и юношей (III) . . . . [9
И. ТУДУСЧУК: Гимнастика — спорт красоты 19
ШТЕФАНИЯ ИЛИЕШУ: О щие соображения о двигательных качествах, развиваемых путем занятия аэробикой . 25
Н. ТАРКИЛЭ: Предложения по актуальному и перспективному проведению игры в волейбол (II) 31

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН и сотрудники: Исследования над действием Л — Карнитины в восстановлении спортсменов высших достижений 35
Г. ДУМИТРУ: Структурная и функциональная гетерогенность мышц у человека 40

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

АЛ. БОРИГА· Румынская мужская легкая атлетика . . 47
И. ВЫЛКУ: Организация деятельности по футболу среди женщин 52
Р. ПОЕНАРУ: Любовь к профессии воспитателя во взглядах профессора Ангела Манолаке 55

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Из истории научно-технического творчества и мышления в области физического воспитания и спорта . . . 58

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

* *: Медико-спортивные направленность и селекция . . . 64

Tipografia Universul c. 2188

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

5—6
1990

EVISTA·TEORETICĂ ȘI METODICĂ

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, Nr. 5—6, mai — iunie 1990
REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

D. COLIBABA-EVULEȚ : Contribuții la elaborarea psihogramei jocului de baschet 1

MARIA ȘERBAN : Contribuții teoretice și practice privind selecția și orientarea psihologică a copiilor și juniorilor . . . 6

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. FĂRCAȘ : Elemente de corelare și influențare a formelor de manifestare a vitezei în lecția de educație fizică (II) 9

TH. TABREA : Sporirea eficienței lecției de educație fizică prin tratarea diferențiată a elevilor pe grupe de nivel valorice . . 23

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

AL. MORARIU : Opinii privind pregătirea setului 5 (tie-break) în voleiul de performanță . . 31

MELANIA MORARIU : Orientări privind pregătirea în probele de pușcă din tirul internațional de performanță 35

* * * Tematica programei de fotbal pentru copii și juniori (IV) 49

OPINII — CONSULTAȚII

I. VÎLCU : Selecția în jocul de fotbal feminin 47

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Din istoria gîndirii și creației științifice și tehnice în domeniul educației fizice și sportului (VII) 60

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București. Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon :11 14 03. Costul unui abonament pe un an 120 lei.
Abonamentele pentru străinătate prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—291. Telex 10376 presfir București

CONTRIBUȚII LA ELABORAREA PSIHOGRAMEI JOCULUI DE BASCHET

Șef de lucrări DUMITRU COLIBABA — EVULEȚ
Institutul Politehnic — București

SCOPUL ȘI IMPORTANȚA LUCRĂRII

Psihograma baschetului (sau monografia psihologică) în forma sub care o prezentăm, face o trecere în revistă a cerințelor și solicitărilor de natură psihică, specifice jocului, care condiționează în mare măsură obținerea performanțelor sportive ridicate, analizîndu-le din punct de vedere științific.

Cunoașterea inventarului de cerințe (solicitări) psihice specifice baschetului, permite antrenorilor elucidarea următoarelor probleme concrete ale abordării pregătirii psihice :

— sesizarea resurselor psihice pe baza cărora se mai pot ameliora performanțele sportive ;

— fixarea obiectivelor prioritare, concrete, ale pregătirii psihice pentru sportivii sau echipa antrenată ;

— alegerea sau elaborarea mijloacelor, metodelor și tehnicilor eficiente de instruire ;

— controlul solicitărilor și solicitarea psihică controlată în antrenament și în joc etc.

ORGANIZAREA CERCETĂRII

La baza lucrării stau cunoștințele și experiența practică acumulată în decursul timpului, dublate de consultarea unor materiale teoretice și a unor lucrări științifice de specialitate.

Psihograma baschetului a fost elaborată în concordanță cu schema generală de tratare a acestui subiect, propusă de Prof. Univ. Dr. M. Epuran (1968). Potrivit acestei scheme, conținutul psihogramei tratează patru componente sau grupe fundamentale de caracteristici, după cum urmează :

1. Caracteristicile actelor motrice specifice ;
2. Caracteristicile conduitei tactice ;
3. Particularitățile proceselor și stărilor psihice în antrenament și concurs ;
4. Caracteristici ale structurii personalității sportivilor.

NOTĂ :

Prezenta lucrare face parte din tema departamentală a M.E.I. intitulată „Metode și tehnici concrete de pregătire psihologică pentru creșterea capacității de performanță a sportivilor" (cod A_4). Executant : Institutul de Educație Fizică și Sport—București : Coordonator — Prof. Univ. Dr. M. Epuran.

Educație fizică și sport, nr. 5—6, 1990, pag. 1.

PREZENTAREA PSIHOGRAMEI

COMPONENTELE PSIHOGRAMEI (Caracteristici-Particularități)

1. ACTELE MOTRICE SPECIFICE.

— Elementele de mișcare în teren : poziție fundamentală, deplasări, sărituri, opriri, schimbări de direcție etc.

— păstrarea permanentă a echilibrului corpului (static și dinamic) ;

— indici calitativi ai motricității (VÎRF) și armonia aptitudinilor motrice ;

— Elemente tehnice cu mingea, izolate și asamblate sub formă de complexe : aruncările la coș, pase, controlul mingii, dribling, fentele etc, executate ambidextru, cu anumiți indici calitativi ai motricității, în condiții mereu schimbătoare, grefate pe fondul elementelor de mișcare în teren ;

— Senzațiile kinestezice solicitate de controlul și mînuirea mingii și în execuțiile tehnice de mare precizie.

— Elemente tehnice (cu și fără minge) implicate în acțiunile tactice individuale, colective de 2—3 jucători, și de echipă, aplicate „liber" sau sub formă organizată, în contact direct cu adversarul (cu care luptă cu mijloace identice sau diferențiate de contracarare a lor). Exemplu : tehnica blocajului și a evitării blocajului, urmărirea la panoul propriu și advers, etc.

2. CARACTERISTICILE CONDUITEI TACTICE

— Deprinderi și priceperi tactice simultan contrare, dintre 1—5 parteneri și 1—5 adversari care se succed simultan în unitate contradictorie și într-o anumită ordine, în funcție de compartimentele (atac, apărare, urmărire) și fazele jocului ;

— Cîmpul de aplicativitate a conduitei tactice :

● **Tactica de echipă :** concepția de joc (principii de acționare unitare), soluții tactice (scheme, sisteme, circulații) și strategia utilizării lor în diferite momente de joc (atac, apărare, urmărire la panou) ;

● **Tactică colectivă** de colaborare între doi sau mai mulți jucători : 2×2, 3×2 etc, în atac și apărare ;

● **Tactica individuală** de atac și de apărare în relația 1×1 pe tot terenul și pe posturi ;

NATURA MECANISMELOR — FORME DE MANIFESTARE ALE SOLICITĂRILOR PSIHICE, PSIHOMOTRICE, PSIHOFIZIOLOGICE ȘI PSIHOSOCIALE.

— **abilități motrice înăscute,** favorizante pentru practicarea jocului ;

— **deprinderi motrice dobîndite,** utilizate pe baza senzațiilor proprioceptive, care necesită formarea stereotipului dinamic cortical-automatizat pînă la nivelul în care factorii perturbatori nu le mai pot deranja decît în foarte mică măsură ;

— **deprinderi perceptiv-motrice automatizate** anterior și adaptate (modelate) la stimulii externi : timpul de coincidență, anticiparea și adaptarea mișcărilor la percepțiile variabile de ordin temporal și spațial (viteza de deplasare a partenerilor, adversarilor, unghiul și distanța față de partener, adversar, panou, minge ; momentul declanșării acțiunii etc.) ;

— **deprinderi inteligent-motrice de tip algoritmic** sau **euristic,** în vederea soluționării situațiilor problematice care apar în joc. Ele sînt determinate de următorii factori psihici : **informaționali** (atenția, vigilența, concentrarea, perceperea etc) ; **decizionali** (strategia de concurs) și **reglatori** (stăpînirea afectivă în momente decisive, control volitiv, disciplină tactică, intuiție, anticipare, luciditate ș.a.).

NATURA MECANISMELOR — FORME DE MANIFESTARE

— **Tip de gîndire tactică mixtă,** bazată pe funcțiile cognitive : informare-apreciere-decizie ;

— **Gîndire algoritmică** — rezultat al instruirii prealabile în care se învață regulile de joc, de execuție a elementelor tehnice, conduita tactică individuală și colectivă, principii unitare de acționare cu partenerii în diverse momente ale jocului menite să asigure disciplina de joc a echipei. Deciziile sînt preelaborate și au un înalt grad de certitudine (80—100%).

— **Gîndirea operațională** — realizează adaptarea acțiunilor de joc la situația concretă de pe teren. Deciziile se înlănțuiesc rezultatul unei decizii determinînd următoarea decizie. Certitudinea deciziei — peste 50%;

— Utilizarea inteligentă — operațională și creativă — a elementelor tehnice, aptitudinilor motrice, corectitudinea actelor motrice structurale, asamblarea elementelor tehnice în condiții standardizate și variabile, modificarea lor în funcție de reacția adversarului, etc.

— **Gîndirea euristică** în care situațiile de joc sînt rezolvate ca urmare a capacității de creație tactică a jucătorilor. Presupune asumarea unor riscuri raționale (cota de certitudine peste 50%) sau hazardate (eșecul și reușita sînt echiprobabile) ;

— Conștientizarea acțiunilor și schimbarea conduitei tehnico-tactice prin intervenția celor trei tipuri de gîndire ;

— Posibilitatea dirijării conduitei tactice (individuale și colective) de către lider, coordonatorul de joc sau antrenor prin intermediul celor 2 sisteme de semnalizare, în timpul desfășurării jocului, în minutele de întrerupere, la pauză, etc.

3. PARTICULARITĂȚILE PROCESELOR ȘI STĂRILOR PSIHICE ÎN ANTRENAMENT ȘI CONCURS.

— Stări psihice specifice, favorizante obținerii performanțelor sportive în baschet :

● Stările psihice cognitive-informaționale, percepțiile specializate (distanțele, adîncimile, cîmpul de coincidență dintre mișcarea proprie și viteza de deplasare a partenerilor, a adversarilor, a mingii ;

● Alegerea momentelor oportune de efectuare a mișcărilor sau de declanșare a acțiunilor ;

● Atenția, cu toate însușirile ei structurale (volum, concentrare, stabilitate, distributivitate, flexibilitate) și forme de manifestare (luciditate, claritate, vigilență).

— Aptitudini și stări psihice solicitate cu preponderență în antrenament și joc :

● **Aptitudini motrice specifice** : calități motrice combinate sau manifestate simultan ; deprinderi motrice specifice de mare complexitate și varietate aplicativă :

— **Aptitudini psihomotrice specifice** : percepții spațio-temporale, îndemînarea (coordonare, ambidextrie, precizie, adresă), simțul mingii, simțul coșului și memoria motrică etc.

— **Gîndirea** : profunzimea, operativitatea și caracterul intuitiv al gîndirii tactice : anticiparea acțiunilor ; imaginația și memoria kinestezică ; creativitatea și inspirația în rezolvarea situațiilor de joc ;

— **Stări psihice afective** : alternanța trăirilor psihice pozitive (mulțumire, satisfacție, bucurie) cu trăiri afective negative (nemulțumire, mînie, jenă, resemnare etc) ;

— **Stări psihice volitive** : disciplina, spiritul de luptă, spiritul de echipă, stăpînirea de sine, curajul dîrzenia, perseverența, învingerea oboselii și a efectelor negative ale emoțiilor, combativitatea etc. ;

— **Stări psihice complexe** : decizia, combativitatea (agresivitatea) ca rezultat al modelării comportamentului prin antrenament, încrederea în sine (incluzînd elemente din stările mai sus amintite), dispoziția de start ;

— **Stările psihice de limită** (aflate la granița posibilităților maxime ale sistemului psihocomportamental : supraîncordările fizice și psihice, suprasolicitările eforturilor de voință și ale echilibrului afectiv-emoțional ; supraîncordarea proceselor nervoase ; stressurile provocate de agenți fizici (altitudine, zgomote, temperatură ridicată sau scăzută), de suprasolicitările fizice și psihice (tensiunea psihică de concurs și variabilitatea ei în timpul jocului, de stările conflictuale, frustații etc).

— Stări psihice care apar înainte de joc și care se manifestă individual sau la întreaga echipă prin așa-numitul fenomen de contagiune :

— Stări psihice complexe, de natură cognitivă-volitivă-afectivă cu influențe deosebite asupra sistemului nervos vegetativ și care modifică unii indicatori fiziologici (frecvența cardiacă, tensiunea arterială, culoarea tegumentelor, transpirația ,etc.). Are două forme de manifestare :

— Forma optimă : — „gata de start" sau „gata de luptă" ;
— Forma negativă :
— „febra de start" (hiperexcitație) și
— „apatia de start" (hipoexcitație)

— Stări psihocomportamentale generate de valoarea adversarului, importanța meciului și hipo sau hipermotivație :

— Superioritatea valorică :

● **forme decizionale active (pozitive)** : deplina încredere în posibilitățile proprii, respect și demnitate față de valoarea proprie (amorul propriu) și față de culorile clubului (țării) ; sentimentul de siguranță în victorie etc.

● **forme decizionale pasive (negative)** : participarea formală, indiferența, lipsa de interes, blazarea, minimalizarea adversarului și a dificultății jocului etc.

— Echilibrul valoric :

● prudență, stăpînire de sine, încredere în victorie, respectarea sarcinilor de joc, mobilizarea pentru depășirea posibilităților proprii, hotărîrea, îndrăzneala, inspirație, risc rațional etc.

— Inferioritate valorică :

● **forme active** : pregătire prealabilă rațională, mobilizare volitivă absolută pentru a opune adversarului o replică cît mai dîrză ; pregătirea unor soluții strategice surprinzătoare care obligă adversarul să joace sub valoarea obișnuită ; ambianță de concurs favorabilă dar în limitele regulamentului etc.

● **forme pasive** : lașitatea, panica, starea de inhibiție sau de „non combat", resemnarea, teama de eșec, teama de succes (nikefobia) etc.

— Crearea la adversar a stărilor de tensiune emoțională negativă prin :

● „Războiul psihologic" (individual sau grupal) — armă strategică de luptă, aplicată înainte, în timpul și după terminarea meciului, avînd drept scop diminuarea integrității morale și intimidarea adversarului.

● frustarea adversarului de posibilitatea de a-și manifesta valoarea (arbitraj părtinitor, greșelile oficialilor, ore nepotrivite de începere a meciului, manieră dură-obstrucționistă care generează conflicte, amenințări ; condiții organizatorice proaste etc.)

● surprinderea adversarului prin mijloace strategice de luptă care crează în tabăra adversă panică, conflicte, discuții neprincipiale etc.

● intimidarea adversarilor cu ajutorul mijloacelor de propagandă (presă, afișe, programe, etc), asistență la meciuri, reacția negativă a publicului, comportare arogantă, sfidare etc.

● abaterea atenției și vigilenței adversarului prin dezinformare, supraestimarea formală a valorii, etc.

— Stările de entuziasm permanent, de frenezie nedisimulată și de mobilizare psihologică totală (pînă la fanatism), provocate conștient sau instalate în maniera habituală de comportare a jucătorilor și a echipei (intrarea pe teren, „strigătul sau legămîntul de luptă" al echipei, euforia acțiunilor reușite, participarea activă a jucătorilor la minutele de întrerupere etc.

— Stările psihice specifice jocului de baschet sînt reglabile.

În activitatea practică sînt utilizate următoarele forme și mijloace de reglare :

● **Reglarea prin intervenție externă** : metode și mijloace educative, prin cuvînt (convorbirea, convingerea, recomandarea, indicațiile, ordinul, rugămintea, explicația, aprecierea etc), sugestia, hipnoza, mijloace psihofarmaceutice nedopante, mijloace biologice, etc.

● **Autoreglarea** : autocomenzi, autosugestia, antrenamentul mental, antrenamentul psihoton, tehnici ideative (concentrarea, imaginarea situațiilor neobișnuite, stresante etc).

● **Reglări adaptative** : **cognitive** (atenția, percepțiile specializate, memoria, imaginația, creativitatea) ; **afective** (rezistența la stressuri și la alternanța trăirilor afective pozitive cu cele negative, stăpînirea emoțiilor puternice în momentele decisive etc) ; **volitive** (combativitatea, dîrzenia, rezistența la oboseală și durere, mobilizarea resurselor fizice pe cale volitivă etc) ; **sociale** (colaborarea cu partenerii, capacitatea de a comunica, de a colabora, de a-și subordona interesele personale în favoarea echipei, spirit de echipă etc) ; **atitudinale** (motivația pentru victorie, disciplina, răspunderea, spiritul critic și autocritic) ; **temperament** (tip vioi, puternic, echilibrat, caracter deschis).

4. CARACTERISTICI ALE STRUCTURII PERSONALITĂȚII.

— Profil moral-cetățenesc :

● cetățean conștient de îndatoririle sale, cu atitudine corectă față de muncă și față de semenii săi, punctual, modest, serios, dornic de progres și de autoperfecționare ;

— Motivația și interesele :

● Motivația pentru performanță : dorința de a deveni un baschetbalist renumit, satisfacerea ludică-competitivă, prevenirea unor conjuncturi nefavorabile de apreciere socială, cîștigarea prestigiului social, aderență la grup, stimă față de sine și față de alte persoane, condiții materiale mai bune, nevoia de autorealizare, satisfacția că reprezintă colective sau grupări sociale bine determinate (instituții, departamente, orașe, țări) ;

— **Calități caracteriale mobilizate de motivație** : perseverența, curajul, dîrzenia, orientarea spre scop, inițitiva, dragostea de muncă, rezistența la oboseală pentru culorile clubului și ale țării, etc.
și frustare, activismul, combativitatea, dorința de progres și de victorie, dăruire

— **Relații sociale** : dobîndirea conduitelor de viață în grup (cu partenerii, adversarii, publicul, ziariștii, etc) și în diferite împrejurări ;

— **Relații sociale manifestate în condițiile activității specifice** : colaborarea (lucrul) cu unul sau mai mulți parteneri ; arganizarea acțiunilor ; întrajutorarea ; principii tactice unitare de acționare ; asumarea răspunderii, etc, în condițiile de opoziție a adversarilor în care acționăm în funcție de părțile sale puternice sau vulnerabile.

Pasul următor acestui inventar de solicitări și stări specifice jocului de baschet este stabilirea obiectivelor concrete, a metodelor și mijloacelor de realizare a pregătirii psihice individuale și de grup.

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului, IEFS, București, 1982
EPURAN M. : Metodologia cercetării activităților corporale. Vol. I și II, IEFS, București, 1978.
EPURAN M. : Psihologia sportului. Ed. UCFS, București, 1968.
EVULEȚ D. C. : Ameliorarea performanțelor sportive în baschet prin utilizarea unor tehnici de reglare și autoreglare a stărilor psihice, Comunicare științifică, Iași, 1988.
POPESCU-NEVEANU P. : Dicționar de psihologie, Ed. Albatros, București, 1984.
TUDOS, S. : Sistemul conceptelor fundamentale de psihologie, IEFS, București, 1987.

CONTRIBUŢII TEORETICE ŞI PRACTICE PRIVIND SELECŢIA ŞI ORIENTAREA PSIHOLOGICĂ A COPIILOR ŞI JUNIORILOR

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări

• Cum valorificăm resursele motivaţionale prin prisma microgrupului familial. Rolul tatălui.

Motto : „Oricărui copil îi lipseşte tatăl, dacă nu-l poate admira pe al său"

J. Plaquevent

Nici un alt rol social nu apare mai împovărat de balastul tradiţiilor ca rolul tatălui şi aceasta deoarece nu numai celula de bază a societăţii, familia, ci şi întreaga societate va aştepta de la acest „personaj", tatăl, ca cele trei dimensiuni esenţiale ale rolului său să fie viabile :

1. **Iniţierea în viaţă,** atît în contextul familial, cît mai ales în contextul social. Toţi membrii familiei aşteaptă şi vor aştepta ca „şeful" familiei, să fie un model de imitare şi de identificare socială, iar instrumentele de adecvare ale acestui rol sînt : autoritatea, competenţa, experienţa şi generozitatea cu care împărtăşeşte sfaturile şi cunoştinţele sale ;
2. **Protecţia** pe care o datorează familiei, fapt pentru care tatăl este încă considerat „stîlpul" familiei ;
3. **Afecţiunea,** care este simbolizată prin prezenţa sa în climatul familial ;

Să urmărim care sînt principalele tipuri paterne în relaţia cu copilul sau cu tînărul sportiv, aşa cum au rezultat din ancheta psihosocială efectuată.

Tipul ideal este reprezentat de **tatăl autoritar.** El exercită o acţiune corespunzătoare asupra dezvoltării personalităţii copiilor sau tinerilor din familie. Ceea ce îl caracterizează esenţial pe acest tip de tată este spiritul serios şi de nădejde. Deci, nu severitatea sau îngăduinţa exagerate, ci forţa şi stabilitatea conduitei, şi mai ales **calitatea de a-şi onora promisiunile.** Elementul fundamental al unei bune educaţii îl constituie faptul că copilul poate conta pe un asemenea tată. În limbajul psihologic această trăsătură de personalitate este definită prin **forţa supraeului.**

Este foarte important că un părinte de acest fel reuşeşte în viaţă şi se bucură de consideraţia celor din jur, fiind respectat şi stimat atît în familie, cît şi în grupul profesional sau social şi asta indiferent de pătura socială din care provine.

Se poate considera că în actuala societate în care explozia informaţională poate conduce în scurtă vreme la „incompetenţă" dacă individul nu se „reciclează" în permanenţă, nici unul din membrii familiei nu este scutit de aceste „accidente sociale". Copilul poate accepta eventuala ignoranţă a tatălui său într-un domeniu în care el personal poate excela, cu condiţia ca părintele său să-şi stăpînească bine meseria, să fie dispus la dialog cu el şi să nu încerce să-şi suplinească golurile informaţionale prin apel la brutalitate, agresivitate sau acte necontrolate.

Atunci cînd tatăl autoritar consideră că practicarea sportului este oportună pentru copilul său, el va juca un rol important în relaţia sa cu antrenorul, activizînd motivaţia acestuia pentru performanţă.

Tatăl dominator este cel care nu acceptă să fie contrazis sau nesocotit, iar în familia sa pretinde să fie ascultat, uneori pînă la venerație. El provoacă timiditate şi inhibiţie sau reacţii agresive şi de negativism, în funcţie de temperamentul şi caracterul membrilor familiei. Dacă copilul este o fire slabă, el se va maturiza lent şi greu, dobîndind aşa numitul „comportament de eşec". De multe

Educaţie fizică şi sport, nr. 5—6, 1990, pag. 6.

ori acest fenomen este accentuat printr-o atitudine excesiv-tandră din partea mamei, ca mijloc de compensare. În fapt acest lucru nu face decît să accentueze încetinirea maturizării copilului.

Un tată dominator este dur şi categoric în opţiunile sale : dorinţele copilului de a face sport sau de a nu face sport (şi ce anume disciplină) nu au nici o valoare în ochii săi, ceea ce complică integrarea acestuia în activitatea de performanţă.

Tatăl tiran este autoritar în salturi ; prin izbucniri sporadice sau prin afirmări absurde şi aberante de „autoritate" el îşi manifestă în acest fel propria sa slăbiciune. În urma comportamentului oscilant al tatălui-tiran, copilul devine temător, anxios, nervos sau instabil. Alteori el însuşi va deveni labil, exploziv, agresiv sau necontrolat. Ca sportivi, asemenea copii prezintă dificultăţi adaptative la cerinţele antrenamentului şi concursului (exces de timiditate, emotivitate, impulsivitate, dezordine sau negativism).

Antrenorul, cunoscînd aceste fenomene, va trebui să dovedească mult tact pedagogic suplinind printr-o atitudine caldă, dar nepărtinitoare, sobră şi egală, deficienţele climatului familial.

Tatăl îngăduitor caută să păstreze asupra copilului o superioritate bazată pe prietenie şi nu pe autoritate, aşa cum o cer regulile pedagogiei aplicate tinerilor. Dificultăţile apar din faptul că un astfel de tată încalcă de multe ori limitele educaţionale, care sînt dificil de stabilit. De exemplu, un tată îngăduitor poate fi partener de întreceri sportive, dar după acestea el nu ştie unde trebuie să se oprească pentru a-l face pe copil să înţeleagă că dincolo de această barieră **nu se poate trece !** Un tată îngăduitor, (ca şi un antrenor de acelaşi gen), pot deveni complicele copilului la încălcarea unor reguli de comportament. Depărtarea lui de modelul ideal patern rezidă în faptul că acesta, **înţelegîndu-l prea mult pe copil, este tentat să-i permită orice !**

Or, contrar aparenţelor, copilul îl poate „acuza" în interiorul său pe acest tată de faptul că prin îngăduinţă şi prietenie necondiţionată, intenţionează să pătrundă cu forţa în secretele, în intimitatea lui sacră, iar acest lucru nu poate fi acceptat de cei tineri.

Pentru antrenor, acest tată nu prezintă dificultăţi decît în măsura în care excesul de prietenie îl poate agasa pe adolescent prin amestec persistent în treburile sale.

Tatăl demisionar constituie un ultim tip, a cărui frecvenţă înregistrează la ora actuală o acută tendinţă de creştere. Acest părinte îşi abandonează rolul educogen în raporturile lui cu copiii deoarece :

— aceştia îl depăşesc ca nivel de instruire şi nu este capabil să găsească un limbaj comunicaţional adecvat cu ei ; în realitate acest tată nu se străduieşte să-l obţină ;

— este absent fizic din familie (navetist, serviciu cu multe delegaţii sau detaşări, orar nocturn etc.) ;

— este extrem de ocupat, motiv pentru care rămîne la serviciu mult peste orele de program sau îşi aduce de lucru acasă ; alteori deţine o funcţie importantă ;

— căminul conjugal îl deprimă şi în consecinţă este detaşat afectiv de membrii acestuia ; are legături extraconjugale ; doreşte să divorţeze ; vine rar acasă şi are o atitudine revendicativă, belicoasă, de închidere în sine ;

— este iresponsabil (chefliu, alcoolic, vicios) ; din acest motiv, nu se implică în problemele familiale ;

— este un temperament slab, incapabil să exercite autoritate asupra copiilor ; este dominat de o soţie excesiv-autoritară, situîndu-se astfel în umbra ei ; acasă se refugiază în spatele ziarului sau în faţa televizorului, de unde nu mai poate fi deranjat ;

Pentru copiii sau tinerii sportivi, acest gen de tată, indiferent de condiţiile care au contribuit la conduita demisionară (circumstanţiale sau structurale), nu creează probleme, ci dimpotrivă. Tatăl demisionar este mulţumit să-l ştie pe copilul lui „bine plasat" mai convenabil decît în vreo „gaşcă dubioasă" sau „pe maidan"...

Este recomandabil ca antrenorul să aibă cunoştinţă de cauzele reale din fiecare situaţie de acest gen. El va încerca să-şi apropie copilul sau tînărul, supli-

nind eventualele carențe de autoritate sau de afectivitate. Antrenorul poate încerca să devină, ca și în cazul mamei neglijente, un substitut patern, oferind copilului sau tînărului ceea ce îi lipsește din partea familiei, în măsura în care aceste lucruri sînt posibile.

CONCLUZII

În cadrul exigențelor de instruire și de educare ale tinerei generații, rolul tatălui în etapa actuală este precis delimitat, toți membrii familiei așteptînd de la acesta foarte mult. Și dacă acceptăm acest aspect, rezultă că toate dificultățile sau „accidentele" relației copil-tată au o anumită reverberație asupra dezvoltării armonioase a personalității celor tineri, ca și a celorlalți membri ai familiei

Ca și în cazul mamei, rolul tatălui, în cadrul raporturilor care se stabilesc între copilul sau tînărul sportiv și antrenor poate fi pozitiv, de activare a motivației pentru practicarea sportului de performanță sau negativ iar în alte cazuri, neutru.

BIBLIOGRAFIE

DEBESSE M. (sub red.) : Psihologia copilului de la naștere la adolescență, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului, rev. EFS nr. 1—5, 1980

MUCHIELLI R. : La personalité de l-enfant, Edition sociales francaises, 1962.

NICU A. (sub red.) : Studii privind pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Stadion, București, 1970.

VINCENT R. : Cunoașterea copilului, Ed. didactică și pedagogică București, 1972.

MARIA ȘERBAN, ȘERBAN M.H. : La porțile afirmării, Ed. Sport-Turism, București, 1983, cap. II părinții sportivului, p. 96.

Le type idéal est représenté par le père autoritaire ; il exerce une action correspondante sur le développement de la personnalité des enfants de la famille. Un parent de ce genre bénéficie de réussite dans la vie et de la considération de ses semplables, étant estimé et respecté aussi bien dans sa famille que dans son groupe professionnel et social.

Si le père autoritaire considère opportune pour son enfant la pratique du sport, il joucra un rôle important dans la relation de l'enfant avec l'entraîneur et sa motivation pour la performance.

Les pères sont de différents genres : dominateur, tyranique, tolérant, indifférent.

On recommande à l'entraîneur de connaître les relations de famille réelles de chaque enfants afin d'user d'un tact pédagogique efficace et, le cas échéant, de remplir certaines aspects psychologiques dont l'enfant est dépourvu. L'entraîneur peut tenter de devenir un substitut paternel en offrant à l'enfant ce qui lui manque.

MARIA ȘERBAN : Theoretical and Practical contributions to Children and Juniors Psychological Selection and Orientation. The Father's Role

It is the bossy father who is viewed as an ideal type, for the exercises influence on the development of his children as well as on the other young people within a family. It is important to underline that such a father is successful in life and enjoys respect within the family and the social or professional groups.

If the bossy father considers that it is advisable that his child should practise soprts, then he will play an important role in his selection with the instructor, contributing to the motivation purposes involved.

Mention should be made of the various types of father : dominating, despotic, permissive, reckless.

The instructor should know the child's family situation. Thus he can work in the child's psychological lacks by using his pedagogical sense o ftact. The instructor may replace, if necessary, the father.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

ELEMENTE DE CORELARE ȘI INFLUENȚARE A FORMELOR DE MANIFESTARE A VITEZEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ (II)

Prof. VALERIU FĂRCAȘ
Tg. Mureș

Problema dezvoltării vitezei în școala gimnazială nu a fost analizată prin prisma elementelor de corelare și influențare reciprocă. Or, educarea vitezei se realizează cu precădere în perioada de vîrstă de care ne ocupăm (10—14 ani), avînd în vedere ritmul inegal, dat de diferitele etape prin care trece copilul pe de-o parte și intercondiționările praxologice ale acestei calități fizice, pe de altă parte.

„Factorul experimental" a fost structurat în prima parte a lucrării și urmărește o metodologie bine precizată în care distingem :

— aplicarea unei baterii de teste la nivelul claselor V—VIII, atît la fete, cît și la băieți ;

— determinarea valorică a calității de viteză și a corelării acesteia față în față cu strategiile de influențare ;

— stabilirea modificărilor sintetice prin prisma aprecierii diferențelor dintre prima și a doua testare ;

— prezentarea tabelelor de scalare la parametrii vizați prin prisma rangului, calcularea coeficientului de corelație gradată (Sperman).

MATERIAL ȘI METODĂ

În cercetare au fost cuprinși elevi ai școlii gimnaziale (clasele V—VIII,), băieți și fete, cuprinzînd un număr total de 389 de subiecție, repartizați astfel :

Cls.	Sexul	Grupa	N.	Cls.	Sexul	Grupa	N.
V—VI	F	E	37	VII—VIII	F	E	33
	B	E	48		B	E	34
		M	42			M	28

Avînd în vedere caracteristicile morfo-funcționale și motrice, precum și numărul relativ mic de elevi cuprinși în cercetare, am împărțit întregul eșantion în două grupe : clasele V—VI, și clasele VII—VIII, fete (F) și băieți (B), repartizați în grupa experimentală (E), și grupa martoră (M), așa cum rezultă din tabelul 1.

Grupa experimentală a fost supusă factorului de influențare, cuprinzînd metode și mijloace speciale, sisteme de acționare cu operatori algoritmici, în timp ce grupa martor nu a fost supusă acestor influențe speciale, desfășurîndu-și activitatea în lecțiile de educație fizică în mod obișnuit.

Educație fizică și sport, nr. 5—6, 1990, pag. 9.

SISTEME DE ACȚIONARE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

Mijloace*)	Sexul	Algoritmii exersării		Pauze între exersări
		Clasele		
		V—VI	VII—VIII	
a) Pentru dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție /alergare/				
— Jocul „Crabii și creveții" cu plecări din diferite poziții (stînd, ghemuit, culcat etc.,)		5 x 30 m	5 x 40 m	Mers liber și relaxarea piciorelor, 20—40 de secunde
— Stînd cu un picior într-un cerc, celălalt în altul, distanța 30—50 cm., depărtare, alergare, la semnal.		tempo — 100% 5 x 20 m	5 x 40 m	Exerciții libere de respirație 20—25 de secunde
— Pe două linii, față în față, cu spații largi pentru executanți, schimbarea liniilor la semne și semnale sub formă de concurs.		tempo — 100% 5 x 25 m	3 x 35 m	Culcat dorsal, cu picioarele la verticală, relaxarea picioarelor, 30 de secunde
— Jocul : „De-a fripta" ; perechile stau față în față, unul cu mîinile întinse în față, palmele paralele la 15—20 cm, una de alta. Partenerul trece o palmă printre palmele colegului, care încearcă să-i surprindă. După cîteva execuții, rolurile se inversează.		8 x 3 repetări	10 x 3	Brațele sus relaxate și ușoare sărituri pe un fond muzical adecvat, 20 de secunde.
— Jocul : „Semaforul" ; suprafața de joc se împarte în trei zone : roșu galben și verde. La comenzi rapide, elevii aleargă, cu maximum de viteză și ocupă suprafața anunțată. Deplacarea se poate efectua sub mai multe forme.		8 x 20	5 x 35	Exerciții de respirație sub formă de joc „Fulgerul zburător" 45—60 de secunde.
— Alergarea în tempo 4/4, cu plecare la semne și semnale, în direcția indicată de profesor (Exercițiul se realizează frontal).	F. B.	5 x 30 m 5 x 35 m	5 x 35 m 5 x 40 m	Relaxarea picioarelor cu un exercițiu de dans modern, 1—2 minute.
— Stînd, cu un picior în față, alergare în tempo 4/4, cu plecare liberă prin dezechilibrare înainte.	F. B.	5 x 15 5 x 20	5 x 20 5 x 25	Exerciții libere de relaxare și respirație 2—2,5 minute.
— Alergare în tempo 4/4, cu start din piciore, pe grupe și perechi.	F. B.	3 x 25 3 x 30	3 x 30 3 x 35	Respirației cu accent pe expirație.
— Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în final (Se menține 10—15 metri)	F. B.	3 x 40 3 x 45	4 x 40 4 x 45	Relaxare liberă și joc de gleznă lent.

*) În etapa a doua a exersării, la clasele VII—VIII, exercițiile se vor executa, în funcție de specificul exercițiului cu ajutorul aparatelor portative : mingi medicinale ușoare, corzi de sărit, extensoare, mingi ș.a.m.d., adaptînd corespunzător algoritmii. Exersarea se va efectua individualizat.

— „Naveta" ; joc pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de repetiție	6 x 10	8 x 10	Joc de gleznă alternativ cu semigenoflexiuni — 1—2 minute
— Pas lansat de viteză — tempo 4/4	F. —	3 x 25	Exerciții libere și respirație.
	B. 3 x 30	3 x 40	
— Alergare cu handicap și plecare cu start de jos. Tempo 4/4.	F. 3 x 20	3 x 30	Odihnă activă și respirație forțată.
	B. 3 x 30	3 x 40	
— Alergare în tempo 4/4, cu start lansat.			F. 3 x 30 5 x 30
			B. 5 x 30 5 x 40

b) Circuit*) — pentru dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare

— Stația 1. Alergare cu ridicarea accentuată a genunchilor la piept.
— Stația 2. Stînd, cu o minge de handbal deasupra capului sau cu o mînă deasupra umărului, în fața unui perete, aruncarea mingii în perete și reprinderea ei cu viteză maximă.
— Stația 3. Mult fandat înainte, sprijinit pe brațe, schimbarea picioarelor prin săltare în sprijin, urmată de arcuire.
— Stația 4. Sărituri la coardă cu ridicarea accentuată a genunchilor.
— Stația 5. Pase de handbal (volei) în doi, cu viteză maximă (Perechile cu același nivel de pregătire).
— Stația 6. Sprinturi scurte și repetate cu plecări de sus sau de jos pe distanțe variabile (10—15 m).
— Stația 7. Aruncarea și prinderea unei mingi medicinale (2 kg) cu genuflexiuni la fiecare prindere.
— Stația 8. Alergare pe scări, sus-jos, pe fiecare treaptă și pe sărite. (Se vor fixa numărul de scări și de repetări în timpul de lucru afectat, în mod individual, în cadrul normei de exersare).
— Stația 9. Șezînd cu genunchii ușor îndoiți, înclinat înapoi cu sprijin pe brațe ; manevrarea unei mingi prin alternanță cu ajutorul unui singur braț, celălalt rămînînd în sprijin înapoi ; trecerea mingii pe sub corp și pe deasupra, în ambele sensuri, prin ridicarea și coborîrea succesivă a bazinului.

*) Lucrul „în circuit" presupune cîteva precizări : regimul de lucru : intensitatea submaximală sau maximală (frecvență maximă) ; volum mic, pentru viteza de deplasare 3—5 secunde și reluare de 2—3 ori ; norma de exersare fixată după formula + D. Nr. Mx.R = număr maxim de repetări. D = coeficientul de dificultate pentru a stabili norma de exersare. Circuit intensiv pe intervale cu 20—25 sec. lucru și 30 sec. pauză pasivă. După etapa organizatorică se va începe cu un singur tur de circuit, apoi se va ajunge la două sau chiar trei circuite. După atingerea obiectivului fixat se va relua circuitul cu normă de exersare crescută sau circuit de dificultate sporită.

Nu se efectuează „circuitul" prezentat la clasa a V-a unde s-a imaginat o structură mult ușurată, folosindu-se altă metodă de lucru.
— Stația 10. **Pentru fete** : pase înainte de sus, la perete (volei), sau deasupra umărului cu o mînă (handbal) din ghemuit, cu sărituri succesive pe ambele picioare în toate direcțiile (deplasări la volei și joc de picioare la handbal).
Pentru băieți : lovirea repetată a mingii cu piciorul (diferite procedee), într-un perete sau panou (execuție controlată)

Desfășurarea experimentului a avut loc pe durata unui an școlar (împărțit în trimestre), în principal în cadrul lecțiilor de educație fizică, dar și în afara lor (activități extra-clasă, concursuri sportive, campionatul școlii etc.).

Testările s-au efectuat la începutul anului școlar (Ti.) și testarea finală, în a doua parte a trimestrului III (Tf.)

Am folosit ca instrument de cercetare metoda statistico-matematică și ne-am oprit asupra coeficientului de corelație (r') prin metoda diferenței de rang.

Urmărind elementele de corelare ale vitezei am considerat, în principal, **alergarea de viteză** (50 m din S.U.V.A.S.), ca numitor comun și ne-am oprit asupra următoarelor perechi de teste :

a) 50 m p cu start de sus = săritura în lungime fără elan ;
b) 50 m p cu start de sus = săritura în lungime cu elan;
c) 50 m p cu start de sus = talia ;
d) viteza de reacție („proba bastonului") = viteza de execuție (prinderea și pasarea mingii de handbal în unitate de timp).

Formulele uzuale folosite sînt : **coeficientul de corelație (r')**

$$r' = 1 - \frac{6\Sigma D^2}{n(n^2 - 1)}$$

în care : D^2 = diferența dintre rangurile rezultatelor obținute, ridicate la pătrat.
n = numărul de cazuri perechi ;

Pentru interpretarea obiectivă a rezultatelor s-a recurs la calculul **testului de semnificație a diferenței dintre medii (t)** :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}.$$

Am mai folosit pentru punerea în valoare a factorului experimental la testele fizice, **media aritmetică simplă** ($\bar{x}$):

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{N}.$$

Σx = suma performanțelor ;
N. = numărul cazurilor.

Pentru interpretarea lui r' dăm următoarea grilă în care relația pozitivă o considerăm bună, iar cea negativă, nedorită (nu apare în cazurile noastre) :

între : 0,0 — 0,20 = relație aproape neglijabilă ;
0,20 — 0,40 = relație scăzută, prezentă, dar mică ;
0,40 — 0,70 = corelație moderată, de multe ori semnificativă ;
0,70 — 0,90 = corelație ridicată, semnificativă.

Deoarece testele care pun în evidență viteza de reacție (a) și viteza de execuție (b) prezintă unele particularități le vom prezenta în continuare. Tehnica celorlalte înregistrări sînt identice sistemului nostru de apreciere și notare a elevilor (S.U.V.A.S.)

a) **Viteza de reacție** se pune în evidență printr-o tehnică simplă la îndemîna noastră. Șezînd călare pe un scaun, cu fața spre spătar, executantul sprijină încheietura pumnului pe marginea de sus, palma deschisă, orientată cu degetul mic în jos. Profesorul ține un baston gradat din centimetru în centimetru, la 2 cm depărtare. După 2—3 secunde de la explicație, lasă bastonul să cadă pe verticală. Subiectul apucă cu maximum de viteză și se citește distanța în centimetri, la capătul inferior al bastonului (după **Helmuth Richter, F. Benker** — „proba bastonului")

b) **Viteza de execuție** se pune în evidență printr-o serie de pase rapide, cu o minge elastică potrivită ca mărime și greutate (handbal), la perete de la o distanță de 3—4 m. Se stabilește experimental numărul de repetări în unitate de timp (30 sec.)

REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

Datele obținute oferă material pentru a pune în evidență elementele de corelare și influențare a formelor de manifestare ale vitezei și, în același timp, ele pot fi interpretate prin comparare cu rezultate obținute la grupa martoră analizînd „factorul experimental".

Rezultatele globale ale corelației de rang, urmăresc într-o viziune proprie, suma diferențelor dintre rangurile rezultatelor ridicate la pătrat (ED^2), pentru testarea inițială (Ti) și testarea finală (Tf).

Tablourile sinoptice ale lui r' pun în valoare diferențele performanțelor dintre testări cu o superioritate evidentă, în majoritatea situațiilor, în favoarea grupei experimentale (E), față de grupa martor (M).

r'	Grupa	Testul	0,20—0,40	0,40—0,70	0,70—0,90
a) 50 = săritură în lungi e fără elan	E.	Ti		+0,69	
		Tf		+0,68	
	M.	Ti		+0,44	
		Tf		+0,54	
b) 50 = săritura în lungi e cu elan	E.	Tui			+0,76
		Tf.		+0,67	
	M.	Ti		+0,59	
		Tf		+0,56	
c) Viteza de reacţie = viteza de repetiţie	E.	Ti	+0,27		
		Tf		+0,57	
	M.	Ti		+0,58	
		Tf		+0,42	
d) 50 = talia	E.	—	+0,30		
	M.	—	+0,45		

De cele mai multe ori rangul la testarea a doua a confirmat test (ED^2 — fiind uneori identice sau foarte apropiate).

Majoritatea rezultatelor confirmă relaţia pozitivă între alergarea de viteză pe 50 m şi probele de sărituri, relaţia fiind la limita superioară a aprecierii moderate, dar semnificative

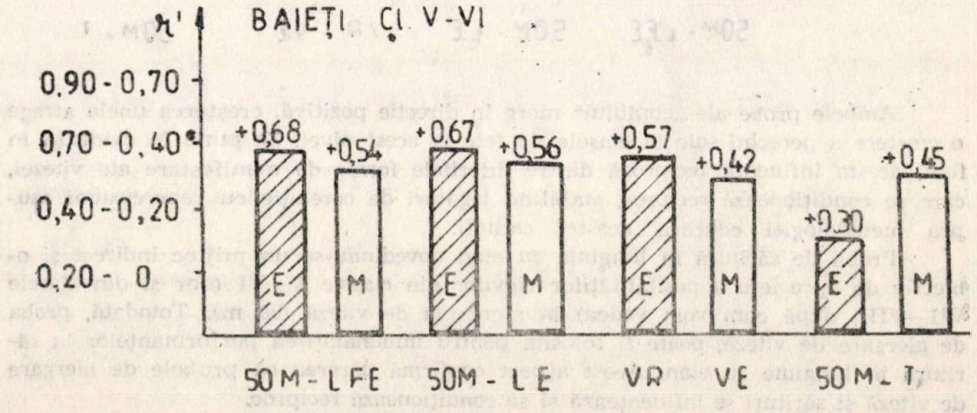
Viteza de reacţie şi viteza de execuţie demonstrează că o valoare ridicată a uneia dintre ele atrage după sine un rezultat bun şi în cealaltă probă. Aceasta se încadrează în categoria relaţiilor semnificative atît la grupa experimentală cît şi la grupa martor.

Rezultatul obţinut — r' = 0,30 şi 0,45 — arată o corelare între alergarea de viteză pe 50 m şi talie, dar aceasta este scăzută la această categorie de elevi.

În toate situaţiile se evidenţiază superioritatea grupelor experimentale faţă de cele martore, remarcîndu-se eficienţa „factorului experimental".

Exprimate grafic aceste rezultate se prezintă astfel (graficul 1) :

Graficul 1



Pentru a arăta în ce măsură este un coeficient de corelație diferit de zero, în mod semnificativ folosim formula lui „t" pentru estimarea coeficientului de corelație „r". Urmărind acest aspect, eșantionul claselor V—VI la băieți se prezintă la grupa experimentală astfel :

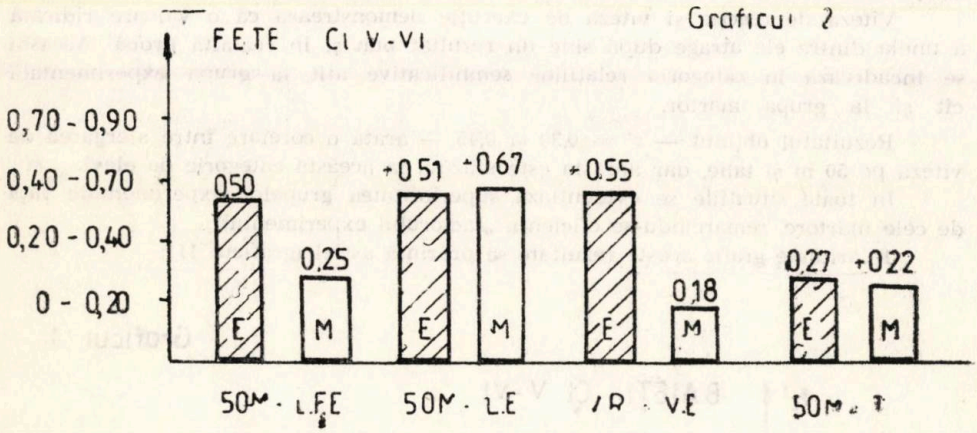
Pentru relațiile :	„t"
a) 50 m — L.F.E.	5,80
b) 50 m — L.E.	5,64
c) V.R. — V.E.	5,47
d) 50 m — T	2,25

Putem trage concluzia că r' este concludent în primele trei relații, existînd o situație stabilă între cuplurile de teste studiate, în timp ce relația „50 m — Talie" are o probabilitate numai de 48,8 la sută (după : **Fisher).**

La fetele din clasele V—VI, coeficientul de corelație este pozitiv la primele trei teste (perechi) și se grupează în jurul lui r' = 0,50 ; 0,62, ceea ce confirmă și la această categorie de vîrstă ipoteza noastră. Acest lucru se justifică prin implicarea dezvoltării forței grupelor musculare interesate (pînă la un anumit nivel), în manifestarea plenară a vitezei sub toate aspectele sale, în special a vitezei de alergare (deplasare) și execuție.

Relația de probabilitate relativă la cuplul „50 m — Talie" se confirmă din nou, aceasta fiind și mai neconcludentă decît la băieți (r = 0,22 ; 0,27).

Urmărind pe graficul 2 numai ultima testare obținem :



Ambele probe ale „cuplului" merg în direcție pozitivă, creșterea uneia atrage o creștere a perechii sale la clasele de fete la acest nivel. Se pune în evidență în felul acesta influența reciprocă dintre diferitele forme de manifestare ale vitezei, care se condiționează reciproc, stabilind legături de corelație cu repercusiuni asupra metodologiei educării acestei calități.

Proba de săritură în lungime cu elan dovedindu-se un mijloc indirect și obiectiv de apreciere a posibilităților elevilor din clasele V—VI (dar și din clasele VII—VIII, după cum vom vedea) la alergarea de viteză (50 m). Totodată, proba de alergare de viteză, poate fi folosită pentru îmbunătățirea performanțelor la săritura în lungime cu elan. Acest aspect confirmă părerea că probele de alergare de viteză și sărituri se influențează și se condiționează reciproc.

r'	Grupa	Test	0,0	−0,20	020−0,40	0,40−0,70	0,70−
a) 50 m = săritură în lungime fără elan	E.	Ti				+0,51	
		Tf				+0,50	
	M.	Ti			+0,25		
		Tf			+0,25		
b) 50 = săritură în lungi e cu elan	E.	Ti			+0,31		
		Tf				+0,51	
		Ti		+0,12		+0,62	
		Tf				+0,62	
c) Viteza de reacţie = viteza de execuţie	E.	Ti			+0,35		
		Tf				+0,55	
	M.	Ti		+0,08			
		Tf		+0,18			
d) 50 m = talie	E.	—			+0,27		
	M.	—			+0,22		

Băieţi, clase e VII−VIII

r'	Grupa	Test	0,20−0,40	0,40−0,70	0,70−0,90
a) 50 m = săritura în lungime fără elan	E.	Ti			+0,81
		Tf			+0,85
	M.	Ti		+0,45	
		Tf			+0,79
b) 50 m = săritura în lungimeE cu elan		Ti			+0,76
		Tf		+0,62	
	M.	Ti		+0,53	
		Tf		+0,47	
c) Viteza de reacţie = viteza de execuţie	E.	Ti		+0,57	
		Tf		+0,62	
	M.	Ti		+0,61	
		Tf		+0,51	
d) 50 m = talie	E.	—		+0,59	
	M.	—	+0,32		

Ordinea de rang a rezultatelor obţinute la testarea finală (Tf) nu diferă în mod deosebit de testarea iniţială (Ti), ceea ce confirmă valabilitatea testului. De

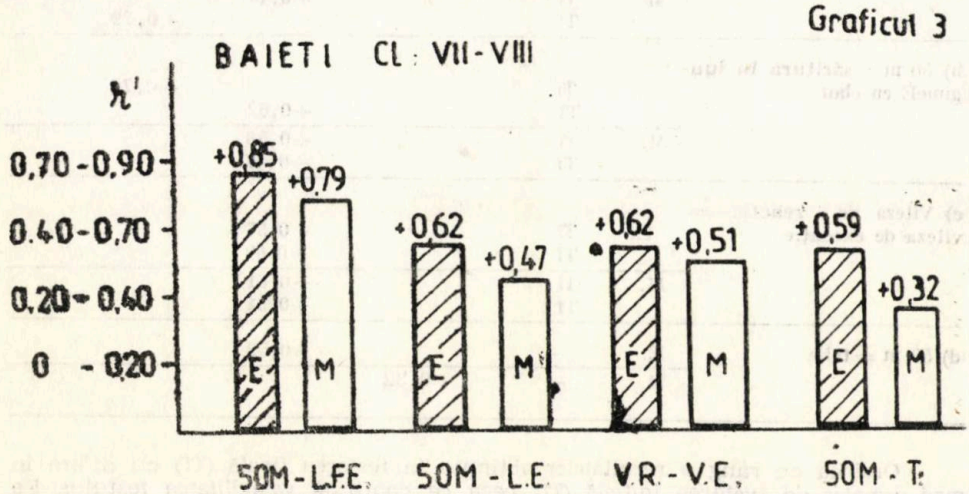
menționat că retestul s-a făcut, totuși, în condiții modificate în special la grupa experimentală, pusă în evidență de media aritmetică a performanțelor, care înclină net în favoarea acesteia :

Băieți Clasele VII—VIII Media aritmetică a performanțelor (x)

Nr. ord. Proba	Grupa	Testul	N.	x	(Tf—Ti)
1) 50 m (secunde)	E.	Ti	33	7,8	0,2
		Tf		7,6	
	M.	Ti	37	7,9	0,1
		Tf		7,8	
2) Săritura în lungime 2) Săritura în lungime fără elan (metri)	E	Ti	33	176,7	5,20
		Tf		183,7	
	M.	Ti	37	178,5	2,50
		Tf		181,0	
Nr. ord. Proba	Grupa	Testlu	N.	x	(Tf—Ti)
3) Săritura în lungime cu elan (metri)	E	Ti	33	3,33	0,16
		Tf		3,49	
	M.	Ti	37	3,32	0,09
		Tf		3,41	
4) Viteza de reacție (cm)	E	Ti	33	16,39	2,21
		Tf		14,18	
	M	Ti	37	17,02	0,81
		Tf		16,21	
5) Viteza de execuție (număr de repetări)	E.	Ti	33	8,54	1,85
		Tf		10,39	
	M.	Ti	37	9,21	0,51
		Tf		9,72	

Coeficientul de corelație, în calculele efectuate la eșantionul de băieți, din clasele VII—VIII indică o foarte strînsă corelație între alergarea de viteză pe 50 m și săritura în lungime fără elan (r = 0,85 ; 0,79). Aceasta se explică prin tehnicitatea simplă (care nu influențează calitatea motrică adiacentă), a ambelor probe-test (graficul 3).

Graficul 3



Corelația moderată, dar semnificativă, dintre alergarea de viteză și săritura în lungime cu elan (r' = 0,62 ; 0,47) (a doua probă fiind ceva mai tehnică), pune în evidență la această categorie de elevi relația dintre dezvoltarea calităților motrice : viteză, viteză-forță explozivă (detentă).

În ceea ce privește viteza de reacție și viteza de execuție la băieții din clasele VII—VIII (r' = 0,62 ; 0,51) aceasta este semnificativă, superioară colectivului de elevi din clasele V—VI (r' = 0,57 ; 0,42).

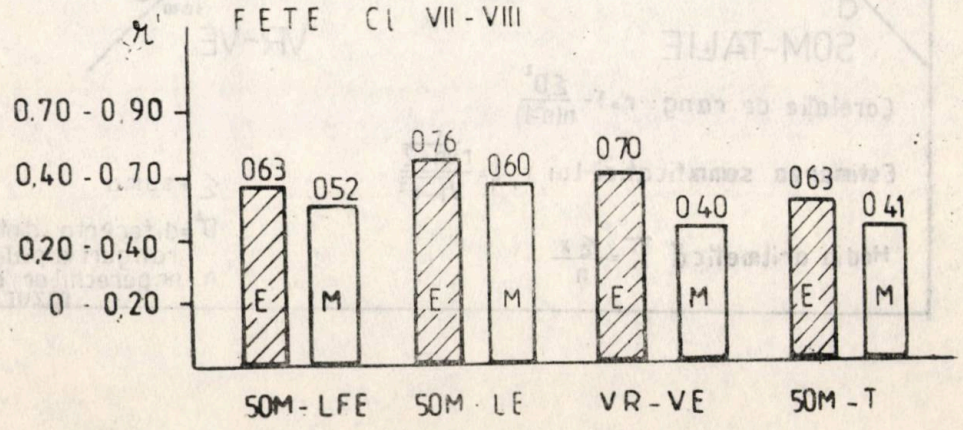
Relația între 50 m și talie, devine mai stabilă, fiind prezentă, dar relativ mică.

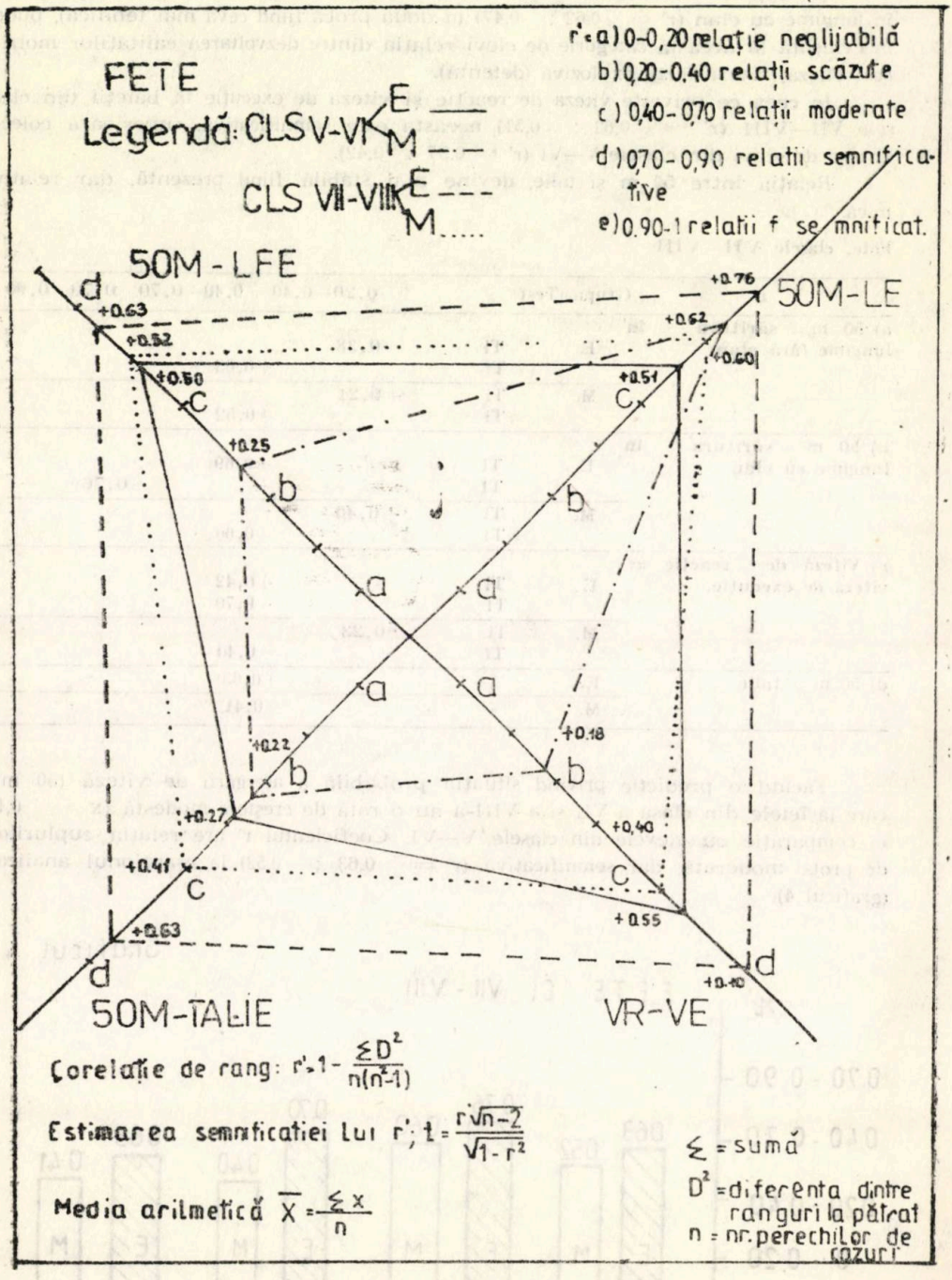
Fete, clasele VII—VIII

r'	Grupa	Test	0,20—0,40	0,40—0,70	0,70—0,90
a) 50 m = săritura în lungime fără elan	E	Ti	+0,38		
		Tf		+0,63	
	M.	Ti	+0,21		
		Ti		+0,52	
b) 50 m = săritura în lungime cu elan	E.	Ti		+0,69	
		Tf			+0,76
	M.	Ti	+0,40		
		Tf		+0,60	
c) Viteză de reacție = viteză de execuție.	E	Ti		+0,42	
		Tf		+0,70	
	M.	Ti	+0,23		
		Tf		+0,40	
d) 50 m = talie	E.	—		+0,63	
	M.	—		+0,41	

Făcînd o predicție privind situația probabilă a alergării de viteză (50 m), care la fetele din clasa a VII și a VIII-a au o rată de creștere modestă (x = 0,1) în comparație cu elevele din clasele V—VI. Coeficientul r' are relația cuplurilor de probe moderată, dar semnificativă (r = 0,63 ; 0,52) la eșantionul analizat (graficul 4).

Graficul 4





Corelație de rang: $r' = 1 - \frac{\Sigma D^2}{n(n^2-1)}$

Estimarea semnificației lui r': $t = \frac{r'\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$

Media aritmetică $\overline{X} = \frac{\Sigma x}{n}$

Σ = sumă

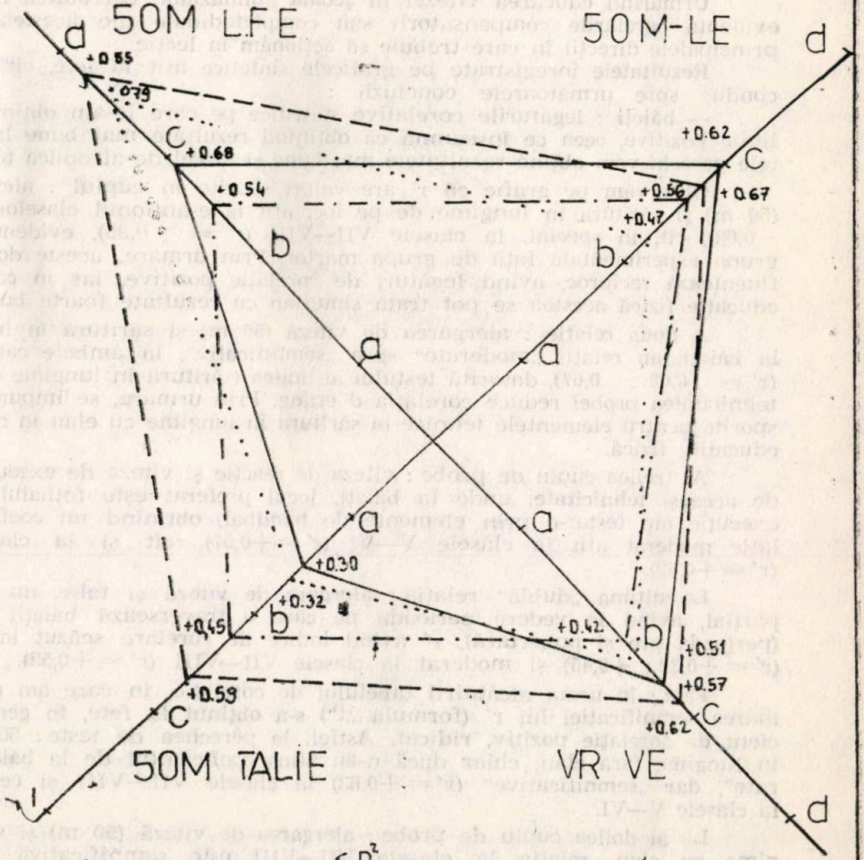
D^2 = diferența dintre ranguri la pătrat

n = nr. perechilor de cazuri

BĂIEȚI

a) 0-0 20 relații neglijabile
b) 0,20-0,40 relații scăzute
c) 0,40 - 0,70 relații moderate
d) 0 70 - 0.90 relații semnificative
e) 0 90 - 1 relații f. semnificative

LEGENDĂ:
CLS. V-VI: E ——— M – – –
CLS VII-VIII: E – – – – M .....



Corelația de rang $r = 1 - \frac{\Sigma D^2}{n(n-1)}$

Σ = sumă
D^2 = diferența dintre ranguri la pătrat
n = nr. perechilor de cazuri

Media aritmetică $\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n}$

Al doilea coeficient corelat (50 m = săritura în lungime cu elan) păstrează și la fetele din clasele VII—VVI., o corelație demnă de încredere, semnificativă (r' = 0,76 ; 0,60). Relația dintre cele două probe fiind evidentă, iar mijloacele și metodele de influențare asemănătoare, prezente în sistemul nostru de acționare.

Viteza de reacție și viteza de execuție, prima o probă care testează o calitate motrică puțin perfectibilă prin exersare și a doua (în cazul nostru prinderea și aruncarea mingii de handbal contratimp), care presupune o oarecare tehnicitate, cu un indice de influențare mai ridicat are o relație demnă de încredere. Așa se explică diferențele înregistrate la fetele din clasele VII—VIII, grupa experimentală care realizează un coeficient r' ridicat (r' = 0,40).

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Urmărind educarea vitezei în școala gimnazială, cercetarea noastră pune în evidență corelările compensatorii sau completudinale ale acesteia și precizează principalele direcții în care trebuie să acționăm în lecție.

Rezultatele înregistrate pe graficele sintetice atît la fete, cît și la băieți ne conduc spre următoarele concluzii :

— **băieți** : legăturile corelative statistice pe care le-am obținut sînt în totalitate pozitive, ceea ce înseamnă că obținînd rezultate mai bune la unul din testele perechi vom obține rezultatele mai bune și la cel de-al doilea test.

Observăm pe grafic că r' are valori sporite în cuplul : alergare de viteză (50 m) și săritura în lungime de pe loc, atît la eșantionul claselor V—VI., (r' = 0,68), cît, în special, la clasele VII—VIII (r' = 0,85), evident superioare la grupa experimentală față de grupa martor. Prin urmare, aceste două teste se influențează reciproc, avînd legături de corelație pozitive, iar în cadrul lecției de educație fizică acestea se pot trata simultan cu rezultate foarte bune.

A doua relație : alergarea de viteză (50 m) și săritura în lungime cu elan la băieți, au relații „moderate" spre „semnificativ", la ambele categorii de clase (r' = 0,62 ; 0,67), datorită testului al doilea (săritura în lungime cu elan) în care tehnicitatea probei reduce corelația d erang. Prin urmare, se impune o preocupare sporită pentru elementele tehnice la săritura în lungime cu elan în cadrul lecției de educație fizică.

Al treilea cuplu de probe : viteza de reacție și viteza de execuție se „lovește" de aceeași tehnicitate, unde la băieți, jocul preferat este fotbalul, ori viteza de execuție am testat-o prin elemente de handbal, obținînd un coeficient de corelație moderat atît la clasele V—VI ($r' = +0,57$), cît și la clasele VII—VIII ($r' = +0,62$).

La ultima „dublă" relația : alergare de viteză și talie, nu confirmă decît parțial, avînd în vedere perioada pe care o traversează băieții de 10—14 ani (perioada pre și pubertară), r' avînd indice de corelare scăzut la clasele V—VI ($r' = +0,32$; $+0,45$) și moderat la clasele VII—VIII ($r' = +0,59$).

Fete : în urma alcătuirii tabelului de corelație, în care am calculat și estimarea semnificației lui r' (formula „t") s-a obținut la fete, în general, un coeficient de corelație pozitiv, ridicat. Astfel, la perechea de teste : 50 m și săritura în lungime fără elan, chiar dacă n-au atins coeficientul de la băieți sînt „moderate", dar „semnificative" ($r' = +0,63$) la clasele VII—VIII și ceva mai reduse la clasele V—VI.

La al doilea cuplu de probe : alergarea de viteză (50 m) și săritura în lungime cu elan, relația la clasele VII—VIII este semnificativă ($r' = +0,76$) și moderată la clasele V—VI ($r' = +0,60$).

Viteza de execuție la fetele din clasele VII și VIII, a fost superioară băieților, media aritmetică a acestora fiind de $\bar{x} = 12,8$ față de media băieților $\bar{x} = 10,3$. Prin urmare, relația dintre cele două probe : viteza de reacție și viteza de execuție au fost la fetele din clasele VII—VIII grupa experimentală, superioară băieților ($r' = +0,70$).

Corelația de rang la alergarea de viteză și talie, la fete, este oarecum identică cu cea a băieților, elementele care au influențat-o fiind aceleași.

Din aceste concluzii generale decurg o seamă de **propuneri** pe care le prezentăm în continuare.

1. Cercetarea și selectarea celor mai raționale îmbinări de metode de acționare, analitice, sintetice, standardizate, dar folosite în mod variat pe întregul an școlar, în lecția de educație fizică, dar și în afara ei, este o cerință de necon-

testat. În scopul obținerii unei legături reciproce mai eficiente între pregătirea de viteză și tehnică se impune o preocupare mai intensă din partea profesorului de educație fizică în acest sens.

2. Atingerea unui nivel mai înalt al performanțelor la săritură în lungime cu elan depinde, în mare măsură, de dezvoltarea corelației optime dintre viteză și forță. Educării calităților de viteză-forță trebuie să-i acordăm o atenție sporită la clasele V—VI și deosebită la clasele VII—VIII atît la fete, cît și la băieți.

3. În toate etapele de vîrstă, dar în special la categoria 10—14 ani, este util să se concentreze atenția, în principal, asupra educării **vitezei mișcărilor.** Elementele tehnice din jocurile sportive (handbal, fotbal, volei, baschet etc.) trebuie perfecționate în condiții de viteză sporită.

4. Între timpul de reacție și viteza mișcărilor succesive ale membrelor există o corelație foarte mică, ceea ce confirmă că este vorba de două fenomene de manifestare a vitezei diferite și independente una de alta, datorită mecanismului lor fiziologic diferit.

5. În predarea educației fizice la clasele gimnaziale trebuie să se țină seamă — în educarea vitezei — de particularitățile morfo-funcționale și motrice ale elevilor. Să avem în vedere scăderea legitimă a posibilităților de viteză-forță în cazul creșterii, relativ, rapide în greutate, în special la fetele din clasele a VIII-a, și corespunzător cu aceasta să se dozeze cu pricepere valoarea îngreuierii exercițiilor, numărul de repetări ș.a.m.d.

6. Evoluția și corelările calităților de viteză nu sînt perturbate de „perioada pubertară", dar apar uneori performanțe cu un grafic sinuos, în trepte, cu căderi și reveniri în diferite ritmuri atît la fete, cît și la băieți. Prima scădere o înregistrăm la viteză la fetele din clasa a V-a și a VIII-a, mai devreme decît la băieți. Acest decalaj este urmarea firească a procesului de maturizare sexuală, diferită la fete și băieți.

BIBLIOGRAFIE

ARDELEANU T. : Unele căi pentru valorificarea potențialului de viteză la copii și juniori, rev. E.F.S. nr. 6/1986.

BUTENKO B.I. : Despre căile de dezvoltare a vitezei (traducere) din „Ce știm despre viteză ?" C.N.E.F.S. — C.C.E.F.S. București, 1971.

DEMETER A. : Fundamentarea teoretică și metodică generală a dezvoltării calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1981.

FĂRCAȘ V. : Aspecte ale cercetării dezvoltării fizice și a nivelului calităților motrice la elevii din clasele V—VIII, rev. E.F.S., nr. 10/1978.

FĂRCAȘ V. : L'education physique an grand air, — L'enseignement et la pedagogie en Roumanie, 1980.

FĂRCAȘ V. : Raționalizarea și standardizarea unor metode și mijloace de dezvoltare a calităților biomotrice în cadrul lecțiilor de educație fizică la clasele a VI-a și a VII-a, rev. E.F.S. nr. 7 și 8/1984.

FĂRCAȘ V. : Lucrul în circuit la lecția de educație fizică „Gazeta învățămîntului" nr. 870 din 28 octombrie 1966.

FĂRCAȘ V. : Contribuții la diferențierea predării educației fizice în clasele gimnaziale, rev. E.F.S. nr. 11/1985.

MAXIMENKO G. : Educarea vitezei, Leogkaia atletika nr. 7/1968, Moscova.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice Ed. Sport-Turism, București, 1977.

TOVAREK, FR. : Experiențe legate de dezvoltarea vitezei în educația fizică școlară, Telesna vychova mlădze, nr. 5/1976, Praga În „Educația fizică școlară" vol. XXXII, C.C.E.F.S., București.

V. FĂRCAȘ Eléments de corrélation et d'influence des formes de manifestation de la vitesse au cours de la leçon d'éducation physique (II)

Le développement de la vitesse — l'un des principaux problèmes de l'éducation physique dans les gymnases — n'a pas été analysé à travers le prisme tesse est réalisée prioritairement durant la période d'âge dont nous nous occudes éléments de corrélation et d'influence réciproque, car l'éducation de la vipons (10—14 ans). Le facteur expérimental a été structuré dans la première

partie de l'ouvrage ; il étudie une méthodologie bien précisée, comprenant : l'application d'un groupe de tests au niveau des Ve—VIIIe classes (garçons et filles) ; la détermination de la valeur de la qualité de vitesse et de la corrélation de celle-ci avec les stratégies de développement ; l'établissement des modifications synthétiques en appréciant les différences entre le premier et le second test ; la présentation des tableaux des échelons des paramètres visés à travers le prisme du rang ; le calcul du coefficient de corrélation graduée (indice Spearman).

V. FARCAȘ : Elements for Inter-relating and Influencing the Forms of Speed Display During the Physical Education Class (II)

The development of speed, one of teh main targets of physical education in middle schools, has not been analyzed in terms of inter-relating and mutually influencing elements, because speed training is mainly carried out in the 10—14 age group period. The author, who dealt with the experimental factor in the first part of his study, now concentrates on well-delineated methods such as : tests for the forms V—VIII (boys and girls) ; the value determination of speed, and the latter's inter-relation to the development strategies ; the synthetic changes in the light of the evaluation of the differences between the first and second tests ; the tables highlighting the parameters aimed at ; the calculation of the Spearman indicator.

SPORIREA EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN TRATAREA DIFERENȚIATĂ A ELEVILOR PE GRUPE DE NIVEL VALORICE

Prof. THEO TABREA
Școala Generală PODU ILOAIEI — IAȘI

I. ACTUALITATEA ȘI IMPORTANȚA TEMEI

În numeroase țări ale lumii contemporane sînt promovate noi idei și orientări privind perfecționarea învățămîntului.

În domeniul educației fizice și sportului școlar, specialiștii acordă o mare atenție și un maxim de mobilitate în promovarea unei tehnologii didactice noi și eficiente.

În vederea realizării integrale a tuturor sarcinilor educației fizice și sportului școlar se impune, ca o cerință majoră, îmbunătățirea conținutului și perfecționarea tehnologiei didactice de pe poziții metodologice moderne, sporirea eficienței lecției de educație fizică pentru asigurarea randamentului scontat.

Cercetările specialiștilor din ultimii ani au scos în evidență faptul că motricitatea elevilor este insuficient dezvoltată în raport cu nivelul de dezvoltare staturală și ponderală al acestora.

Prin aplicarea **tratării diferențiate** la diferite grupuri experimentale, cercetătorii reliefează importanța deosebită a acestei metode în îmbunătățirea potențialului biomotric al elevilor.

Dacă nu demult, lect. univ. dr. MARIANA MAROLICARU de la Cluj arăta premisele, posibilitățile și modalitățile de tratare diferențiată la educația fizică, pe grupe de nivel ; ulterior, conf. univ. ELENA FIREA și colaboratorii precizează că tratarea diferențiată a elevilor în lecțiile de educație fizică constituie „o orientare metodologică fundamentală", „o cucerire metodologică deosebit de importantă" (E.F.S. nr. 2, 8/81, 12/83, 3/88).

Contribuțiile altor specialiști (5,6) în experimentarea acestei metode scot în evidență aspecte deosebit de importante realizate prin tratarea diferențiată a elevilor :

— dezvoltarea fizică și formarea ținutei corecte (EFS nr. 8/85) ;
— dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice (EFS 10/80) ;
— dezvoltarea forței generale (EFS 11/81) ;
— determinarea dezvoltării motrice de către dezvoltarea morfo-funcțională (EFS 8/81) ;
— creșterea eficienței educației fizice școlare (EFS 12/83) ;

Cu toate acestea, literatura de specialitate este mult prea săracă în oferirea unor lucrări metodice pe această temă.

Prin urmare, porțile cercetării în această sferă rămîn deschise, valabilitatea și importanța tratării diferențiate a elevilor în lecții fiind o necesitate de actualitate.

II. FUNDAMENTAREA ȘTIINȚIFICĂ A LUCRĂRII

Avînd în vedere atît obiectivele educației fizice, cît și particularitățile morfo-funcționale, motrice și psihice ale elevilor din învățămîntul gimnazial, constatăm că în ultima vreme se pune accentul pe tratarea individuală și TRATAREA DIFERENȚIATĂ PE GRUPE DE NIVEL a elevilor, ca o modalitate — argumentată teoretic și practic, de îmbunătățire a eficienței lecțiilor de educație fizică și de asigurare a randamentului școlar.

Față de criticile aduse, argumentele teoretice favorabile tratării diferențiate a elevilor în lecții, prevalează în psiho-pedagogia coneemporană.

Educație fizică și sport, nr. 5—6, 1990, pag. 23.

Cercetările în domeniul educației fizice și sportului școlar privind tratarea diferențiată a elevilor scot în evidență aspecte deosebit de importante privind orientarea și organizarea activității în această direcție.

a. **Cerințe și condiții de bază :**

— cunoașterea scopului și a obiectivelor formative ;

— cunoașterea colectivului și a particularităților individuale ale acestuia (morfo-funcțional) ;

— cunoașterea nivelului de pregătire (capacitatea motrică-testabilă) ;

— caracterizarea biomotrică a clasei, mergînd pînă la întocmirea „fișei individuale" pentru elevii care se abat mult de la media clasei ;

— corelația dintre premisele bio-psiho-sociale și posibilitățile de dezvoltare ;

— organizarea activității grupurilor de elevi potrivit particularităților morfo-funcționale. (EFS nr. 2/81, 8/81, 12/81, 1/84, 4/84, 11/85) ;

b. **Procedee și criterii :**

— lucrul pe grupe („RIEGE") : stabile și „grupe variabile" ;

— lucrul cu „program de exersare" (v. **Ihlo Heit** și colab.) (5).

În afara celor două procedee (5) ale diferentierii lecțiilor de educație fizică cristalizate în practică, în funcție de diferite criterii de constituire, distingem următoarele variante de grupe (categorii) :

— după sex (una — de băieți și una — de fete, 2b-2f, 3b-3f) ;

— în funcție de starea de sănătate (patru grupe, conf. Instr. 6226/86) ;

— în funcție de potențialul biologic (indicele general al valorii fizice) se pot constitui trei **grupe valorice** (A, B, C) ;

— în funcție de nivelul de pregătire fizică și sportivă (gruparea elevilor după disponibilități și rezultatele obținute) se pot constitui trei **grupe de nivel** (setting), I = foarte capabili, II = cu capacități mijlocii și III = cu posibilități reduse (EFS nr. 12/83) ;

Indiferent dacă sînt constituite cu ajutorul calculatorului (EFS 11/87) sau după calcule matematice clasice, esențial este să se lucreze pe grupuri de elevi cît mai omogene.

III. IPOTEZE, SARCINI, METODE DE CERCETARE

1. **Ipoteza generală** : avînd în vedere eterogenitatea colectivelor de elevi din clasele a V-a (datorită particularităților individuale ale acestora (fizice, biomotrice, psihice) și a nivelului de pregătire cu care vin din ciclul primar) considerăm că organizarea pe grupe și utilizarea tratării diferențiate în instruire constituie **un mijloc și o metodă** complexă, indispensabilă sporirii eficienței lecției de educație fizică.

a. **Ipoteza I** : pornind de la premisa că elevii prezintă mari deosebiri sub aspectul stării de sănătate și al dezvoltării fizice, susținem ideea că tratarea diferențiată a acestora **contribuie la sporirea eficienței lecției în această direcție.**

b. **Ipoteza II** : pornind de la premisa că elevii prezintă un nivel scăzut de pregătire fizică și sportivă (calități și deprinderi motrice), formulăm ideea că tratarea diferențiată a acestora pe grupe de nivel sau valorice **constituie un factor de progres** în asigurarea randamentului școlar.

2. **Sarcinile lucrării :**

a. cunoașterea stadiului inițial, morfo-funcțional, motric și al calităților fizice ale claselor (colectivelor de elevi) ;

b. stabilirea clasei de experiment și a clasei martor și împărțirea clasei experimentale pe grupe de nivel — valorice ;

c. testarea finală a elevilor din punct de vedere morfo-funcțional, al calităților și deprinderilor motrice ;

d. interpretarea statistico-matematică a datelor obținute.

3. **Metode de cercetare utilizate :**

— studierea documentelor școlare ;
— observația și ancheta (chestionarul pedagogic) ;
— somatoscopia, antropometria, spirometria, metoda testelor (fizice și motrice) ;
— experimentul pedagogic ;
— studiul bibliografiei de specialitate ;
— metode statistico-matematice, metoda reprezentărilor grafice.

IV. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII

1. **Eșantionul cercetării**

În prima etapă, eșantionul a cuprins efectivul total al celor patru clase a V-a (159 de elevi, dintre care 32 de băieți și 77 de fete), în vederea cunoașterii acestora, stabilirii clasei pentru experiment și clasei martor.

Începînd cu etapa a II-a și pînă în final, eșantionul a fost alcătuit din 79 de elevi, dintre care 40 de băieți și 39 de fete din clasele a V-a A și C.

2. **Locul și data experimentului :**

Școala generală de 10 ani Podu Iloaiei, jud. IAȘI, în perioada 20 septembrie — 20 iunie ale anului școlar 1987—1988.

3. **Conținutul experimentului, măsurători și teste.**

a) **În prima etapă** (20—30 sept.), s-a făcut investigația generală a elevilor, culegîndu-se o serie de date : clasa, sexul, vîrsta cronologică (anul nașterii), starea de sănătate, dezvoltarea fizică (generală, segmentară, deficiențe fizice), talia (înălțimea), greutatea, capacitatea vitală, capacitatea motrică (viteza, rezistență, forță, detentă) prin probe de alergare de viteză — 50 m, și rezistență — 600 m, 800 m — săritura în lungime de pe loc — detenta — tracțiuni, exerciții pentru abdomen, spate — forță — și prin aprecierea deprinderilor de alergare, aruncare și săritură — aruncarea mingii de oină și săritura în lungime cu elan.

b) **În etapa a II-a** (1—15 oct.), s-au prelucrat statistico-matematic datele recoltate inițial, au fost definitivate cele două clase pentru cercetare (clasa a V-a A — experimentală și a V-a C — martor), au fost repartizați elevii pe grupe.

În funcție de nivelul inițial de pregătire fizică constatat prin cele patru teste motrice efectuate, elevii au fost grupați în trei grupe de nivel-valoric, astfel : în gr. I, elevii care au obținut la testări valori peste nota 8, în gr. II — elevii cotați la nivelul notelor 5—7, iar în gr. III-a cei care nu au realizat baremul minimal corespunzător notei 5.

Elevii au fost tratați în fiecare lecție, la toate probele, corespunzător categoriei repartizate, grupele avînd caracter deschis pentru stimularea interesului și activității independente, ei putînd trece dintr-o grupă în alta.

c.) **În etapa a III-a** au fost efectuate testările la celelalte probe prevăzute în S.U.V.A. — 2, concomitent cu realizarea temelor din planurile calendaristice, prin tratarea diferențiată a elevilor pe grupe prestabilite. (octombrie—iunie) în corelație cu rezultatele valorice obținute.

d.) **Etapa a IV-a** a urmărit efectuarea testărilor finale în vederea aprecierii nivelului de dezvoltare fizică și a nivelului de pregătire fizică și sportivă la care s-a ajuns în urma experimentului, prelucrarea și interpretarea datelor obținute in raport cu valorile inițiale.

1. **Starea de sănătate și dezvoltarea fizică**

Toți subiecții „au trecut linia de sosire" sănătoși.

Dezvoltarea fizică a acestora a fost urmărită somatoscopic și somatometric, în final evidențiind valori medii superioare celor inițiale la toți parametri și indicii investigați.

Valorile dezvoltării fizice ale clasei experimentale sînt, în general, mai bune decît ale clasei martor.

Valorile omogenității și celelalte date finale, raportate la valorile inițiale, confirmă pe deplin ipoteza I.

NIVELUL DE PREGĂTIRE FIZICĂ al eșantionului cercetat

	Proba	Clasa	Sex	$\bar{X}$ I	$\bar{X}$ F	P_s	ECHIVALENȚA IN NOTE T_1	T_2	P_s
CALITĂȚI MOTRICE	VITEZA	V^a_A - exp	B	8.8	8.5	0.3	5.90	7.90	8 71
			F	9.6	9.3	0.3	5.52	7.36	8.06
		V^a_C - m	B	8 7	8.6	0.1	6.38	7.33	8.14
			F	9.4	9.2	0.2	6.83	7.77	8.77
	REZISTENTA	V^a - exp	B	3.92	3.63	0.29	5.57	7.38	8.38
			F	3.29	3.26	0.03	5.36	7.05	7.94
		V^a - m	B	3.82	3.71	0.11	6.19	7.09	7.90
			F	3.26	3.25	0.01	6.83	7.77	8.61
	DETENTA (Saritura în lungime)	V^a - exp	B	1.49	1.62	0.13	4.80	7.23	8.09
			F	1.37	1.51	0.14	5.05	7.05	7.68
		V^a - m	B	1.53	1.58	0.05	5.76	6.95	7.66
			F	1.46	1.53	0.07	6.44	7.83	8.27
DEPRINDERI	ARUNCAREA	V^a - exp	B	21	26	5	6.15	7.60	7.95
			F	14.5	19	4.5	6.10	7.57	7.94
		V^a - m	B	20	24	4	5.75	6.65	7.33
			F	17	19	2	7.22	8.11	8.33
	SARITURA	V^a - exp	B	2.66	2.86	0.20	5.60	7.15	7.85
			F	2.45	2.69	0.24	5.57	6.89	8.00
		V^a - m	B	2.61	2.79	0.18	5.15	5.95	7.15
			F	2.57	2.67	0.10	6.72	7.50	7.88

LEGENDA : X = media
I = nivelul inițial
F = nivelul final
P_s = progres
exp = clasa experimentală
m = clasa martor
B = băieți
F = fete
T_1 = test inițial
T_2 = test final

2. **Nivelul de prefătire fizică**

Comparînd valorile medii obținute în final observăm că acestea sînt superioare celor inițiale, la ambele clase.

Urmărind progresul realizat de subiecți în timpul experimentului, constatăm că acesta este favorabil clasei experimentale.

Pentru a face aprecieri exacte și obiective am calculat cei mai reprezentativi indicatori ai dispersiei : abaterea medie (Am), abaterea standard (+/—S), coeficientul de variabilitate (Cv) ; am urmărit valorile amplitudinii (W) și dinamica grupelor valorice, în funcție de progresul elevilor.

Tabelele, histogramele și motricogramele întocmite, din care anexăm cîteva mai reprezentative, prezintă rezultatele obținute.

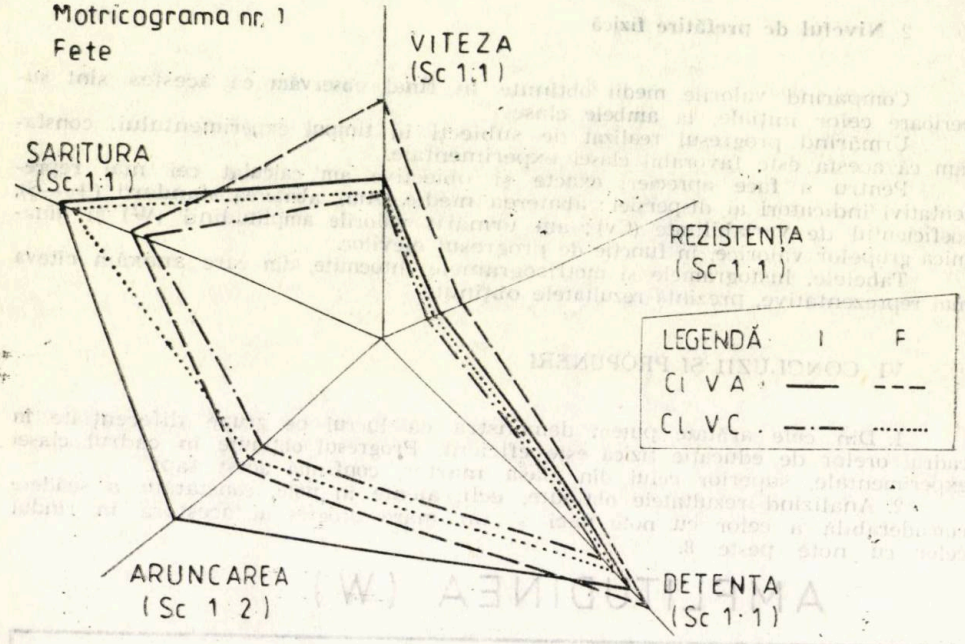
VI. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. Din cele arătate putem demonstra că lucrul pe grupe diferențiate în cadrul orelor de educație fizică este eficient. Progresul obținute în cadrul clasei experimentale, superior celui din clasa martor, confirmă acest fapt.

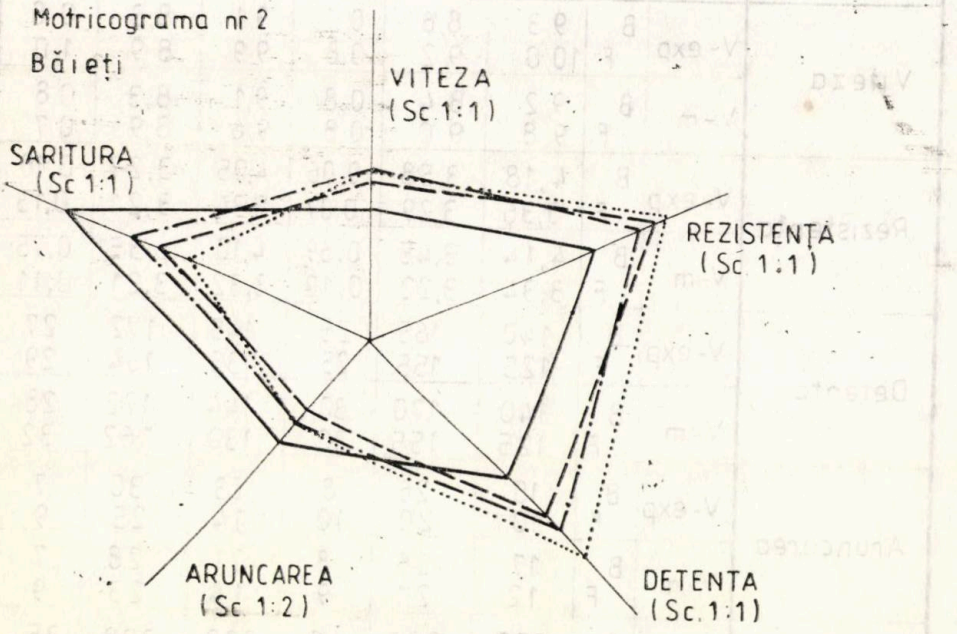
2. Analizînd rezultatele obținute, echivalente în note, constatăm o scădere considerabilă a celor cu note mici și un mare progres al acestora în rîndul celor cu note peste 8.

AMPLITUDINEA (W)

PROBE	Clasa	Sex	Inițială			Finală		
			MIN	MAX	W	MIN	MAX	W
Viteza	V-exp	B	9,3	8,6	0,7	9,1	8,3	0,8
		F	10,0	9,2	0,8	9,9	8,9	1,0
	V-m	B	9,2	8,4	0,8	9,1	8,3	0,8
		F	9,8	9,0	0,8	9,6	8,9	0,7
Rezistența	V-exp	B	4,18	3,58	0,06	4,05	3,27	0,18
		F	3,36	3,29	0,07	3,34	3,21	0,13
	V-m	B	4,14	3,45	0,69	4,10	3,35	0,75
		F	3,34	3,22	0,12	3,32	3,21	0,11
Detenta	V-exp	B	140	165	25	145	172	27
		F	125	155	25	135	164	29
	V-m	B	140	170	30	144	172	28
		F	125	155	30	130	162	32
Aruncarea	V-exp	B	18	26	8	23	30	7
		F	10	20	10	14	25	9
	V-m	B	17	25	8	21	28	7
		F	12	21	9	14	23	9
Săritura	V-exp	B	250	290	40	270	308	38
		F	230	270	40	250	285	35
	V m	B	250	290	40	270	303	33
		F	235	285	50	245	288	43



MOTRICOGRAME COMPARATIVE



COEFICIENTUL DE VARIABILITATE (CV)

Proba	Clasa		Băieți		Fete	
			INITIAL	FINAL	INITIAL	FINAL
Viteza	V-a	E	2.27	2.82	2.81	4.19
		M	2.98	2.90	2.65	2.60
Rezistența	V-a	E	4.08	5.2	1.03	1.44
		M	4.97	5.3	0.98	0.89
Detenta (Săritura în lungime)	V-a	E	3.35	4.32	6.20	6.49
		M	4.57	5.69	5.75	5.69
Aruncarea	V-a	E	11.9	7.73	24.6	17.7
		M	9.85	10	16.7	14.8
Saritura	V-a	E	5.74	4.18	6,12	4.83
		M	4.59	3.59	5.83	4.49

3. Experimentul a dovedit, prin fapte, că prin utilizarea acestei metode în lecții, randamentul școlar este asigurat.

4. Pe ansamblul testărilor făcute constatăm superioritatea elevilor din clasa experimentală, față de cea martor, datorită interesului crescut insuflat acestora de dorința de a promova în altă grupă.

5. Urmărind dinamica elevilor dintr-o grupă în alta, observăm în final o dinamică pozitivă și favorabilă tratării diferențiate a acestora în lecțiile de educație fizică.

6. Rezultatele pozitive obținute pe linia dezvoltării calităților și deprinderilor motrice au avut efect pozitiv și asupra dezvoltării fizice care, după cum am observat, este mai bună la clasa experimentală decît la cea martor.

7. Tratarea diferențiată a elevilor, pe grupe de nivel, a conștientizat și activizat întregul colectiv în dorința de a se întrece cu sine și de a întrece și pe altul.

8. Lucrul pe grupe diferențiate presupune continuitate în această direcție și ridicarea nivelului de pregătire atins în altul superior.

9. Toate cele arătate confirmă ipoteza II prin faptul că, utilizînd această metodă, cercetarea a dovedit că este un factor de progres în asigurarea randamentului școlar.

10. Susținem și propunem generalizarea acestei metode în toate unitățile școlare ca fiind un mijloc și o metodă complexă în sporirea eficienței lecției de educație fizică.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

*** : Programa de educație fizică din 1984 și Instrucțiunile nr. 6226/1986 ;
2. DRAGNEA Ad. : — Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Ed. Sport-Turism București 1984,

3. FIREA ELENA — Metodica educației fizice școlare, vol. I, IEFS, Buc. 1984;
4. IHLO HEINT și colab.: Despre diferențierea lecțiilor de educație fizică (din Educația fizică în școală, vol. XVI, Buc. 1972;
5. LĂZĂRESCU S.: Tratarea diferențiată a elevilor dotați din punct de vedere intelectual — studiu comparativ din Caiete de pedagogie modernă, EDP, Buc. 1981.
6. *** Educație Fizică și Sport. nr. 2/78, 10/, 2/81, 8/81, 10/81, 11/81, 12/81, 12/83, 1/84, 6/84, 5/85, 8/85, 11/85, 3/86, 6/87, 1/88, 3/88.

TH. TABREA : La hausse de l'efficience de la leçon d'éducation physique en traitant de manière différenciée les élèves par groupes de valeur

Cet ouvrage montre la validité du traitement différencié des élèves par groupes de valeur. L'étude, effectuée à une école générale du milieu rural, montre les résultats constatés à deux groupes d'élèves, notamment : un substantiel progrès du groupe traité de manière différenciée par rapport au groupe témoin. Les résultats conduisent à la conclusion que l'on peut hausser l'efficience de la leçon d'éducation physique en utilisant cette méthode, ce qui recommande son application aux élèves au niveau du gymnase.

TH. TABREA : For a Higher Efficiency of Physiqal Education Classes. Differentiation by Value Groups

The author insists that pupils schould be differentiated, differentiation based on value groups being a key element in the physical education class. His pleading is based on an experiment carried out in a rural general school where he applied this differentiation viewpoint. He highlights the progress obtained. His results prompt him to recommend this method in order to obtain a higher efficiency of physical education classes.

TEHNICĂ - METODICA - ANTRENAMENT

OPINII PRIVIND PREGĂTIREA SETULUI 5 (TIE BREAK) ÎN VOLEIUL DE PERFORMANȚĂ

Lector univ. ALEXANDRU MORARIU
Institutul Politehnic — Iași

La începutul anului 1989, Federația Română de Volei a adoptat și a pus în aplicare, în campionatul intern, noul regulament internațional, care prevede disputarea seturilor pînă în momentul realizării de către una dintre echipe a maximum 17 puncte, pentru cazul în care setul respectiv nu se poate încheia la 15 puncte, cu o diferență de minimum 2 puncte între competitoare. S-a recurs, deci, la introducerea așa zisului „TIE — BREAK", cu reguli speciale pentru setul decisiv (5), în care se prevede posibilitatea realizării punctului și pe serviciul adversarului, disputîndu-se maximum 33 de faze de joc.. Această modificane de regulament, însoțită și de altele cu implicații mai puțin importante, a avut ca principal scop scurtarea timpului de disputare a partidelor, care durau uneori 3 ore sau chiar mai mult. Durata setului 5 s-a redus considerabil prin introducerea sistemului TIE — BREAK — acest set încheindu-se în general, după aproximativ 10—12 minute de joc.

1. IPOTEZĂ ȘI SARCINI DE CERCETĂRI

Ca orice modificare de regulament, considerăm că și TIE — BREAK-ul are o serie de implicații asupra jocului și instuirii, necesitînd preocupări deosebite din partea antrenirilor și sportivilor, axate pe aspecte ce privesc mai multe componente ale antrenamentului.

Pornind de la ideea că în condiții de valori sportive aproximativ egale, va învinge echipa mai binepregătită pentru disputarea TIE — BREAK-ului din setul decisiv, lucrarea de față își propune următoarele :

— investigarea importanței pe care antrenorii echipelor divizionare consideră că trebuie să o acorde în antrenament pregătirii speciale pentru disputarea setului decisiv, în condițiile impuse de actualul regulament și a modului cum trebuie făcută aceasta ;

— culegerea și centralizarea opiniilor privitoare la ponderea și ordinea de prioritate ce trebuie acordată în mod diferențiat factorilor antrenamentului, precum și a utilității abordări lor cu sau fără continuitate, pe parcursul anului sau numai în anumite perioade, în pregătirea TIE — BREAK-ului ;

— consemnarea părerilor generale privitoare la indicațiile tehnico-tactice suplimentare ce trebuie date sportivilor pentru setul 5 ;

— elaborarea unor concluzii care să devină utile antrenorilor de volei, în orientarea generală a pregătirii pentru disputarea setului decisiv cu indici crescuți de eficacitate.

2. MATERIAL ȘI METODĂ

Lucrarea de față se bazează, în principal, pe datele culese în urma investigării pe bază de chestionar (vezi anexa) a unui număr de 28 de antrenori ce conduc pregătirea echipelor masculine și feminine din campionatele divizionare „A" și „B"

Educație fizică și sport, nr. 5—6, 1990, pag. 31.

Chestionarul vizează aspectele pe care le-am considerat mai importante în contextul pregătirii diferențiate pentru setul 5 ce se dispută după sistemul TIE-BREAK.

Răspunsurile la întrebări au fost ordonate și centralizate, interpretarea lor făcîndu-se pe baza rezultatelor statistice, iar formularea concluziilor reflectă în cea mai mare parte și întrgește opinia generală a anternorilor.

Investigarea a fost completată de culegerea mai multor date referitoare la această temă, prin discuții purtate cu alți antrenori din țară, metodiști, arbitrii și jucători divizionari experimentați. Opiniile personale sînt rodul observării atente a mai multor jocuri cu caracter oficial sau amical disputate pe parcursul a 5 seturi

3. REZULTATE

Din ordonarea și centralizarea răspunsurilor date de antrenori la întrebările chestionarului prezentat se pot evidenția următoarele aspecte importante :

— marea majoritate a antrenorilor chestionați (84 la sută) se ocupă într-un fel sau altul de pregătirea TIE — BREAK-ului și consideră absolut necesar acest lucru. Unii o fac pe tot parcursul anului fără să țină seamă de periodizarea antrenamentului (25 la sută), alții îi acordă importanță numai în perioada competițională (56 la sută), iar un număr destul de restrîns(15 la sută), încearcă să îl prevadă pentru anumite jocuri oficiale dificile, pregătindu-l numai în săptămîna premergătoare jocului respectiv ;

— referitor la ponderea procentuală a factorilor de pregătire și ordinea importanței lor în pregătirea pentru disputarea cu eficiență sporită a setului 5, opiniile sînt împărțite. Componenta tehnico-tactică ocupă procentajul cel mai ridicat (50 — 60 la sută) în răspunsurile tuturor antrenorilor, factorul fizic și cel psihologic fiind foarte cotroversați. Pregătirii fizice i se acordă pondere între 10 și 20 la sută, iar celei psihologice între 10 și 30 la sută. În privința pregătirii teoretice a jucătorilor, importanța ce i se acordă este extrem de redusă (5 — 10 la sută), procentajele mai ridicate evînd o frecvență de apariție cu totul nesemnificativă. Există și antrenori care se pronunță pentru păstrarea ordinii de prioritate și ponderii stabilite factorilor pentru perioada competițională, fără a aduce modificări în vederea pregătirii TIE — BREAK-ului ;

— în privința priorității elementelor tehnice a căror execuție influențează pozitiv randamentul jucătorilor în TIE — BREAK, opiniile sînt de asemenea, diferite. Nivelul de execuție a serviciului și preluării din serviciu, în această ordine de prioritate, se pare că sînt considerate esențiale în obținerea eficienței (este părerea tuturor antrenorilor). Blocajul este plasat pe locul al treilea din punct de vedere al importanței, fiind urmat de lovitura de atac și celelalte elemente tehnice. Unii antrenori sînt de părere că jocul de regularitate, în care să se greșească cît mai puțin, chiar dacă nu se realizează lucruri de excepție, este determinant pentru obținerea rezultatelor pozitive pe timpul TIE — BREAK-ului ;

— antrenorii se pronunță, în majoritate, pentru necesitatea indicațiilor tactice speciale pentru setul 5. Aproximativ 70 la sută dintre ei, indică pentru tragerea la sorți dinaintea setului 5 alegerea terenului, justificînd aceasta prin posibilitatea teoretică pentru echipa proprie, de a realiza prima, cele 17 puncte în cazul ideal, în care nici-o echipă nu ratează atacul pe tot parcursul setului. Executarea serviciului la punct fix, cu scop tactic, este indicația pentru care opiniază 50 la sută dintre antrenori, 30 la sută pronunțîndu-se pentru serviciul dificil executat de către anumiți jucători, care au o doză mai mare de siguranță în execuție. Doar 10 la sută dintre cadrele tehnice se pronunță pentru riscărea execuției serviciului pe întreaga echipă și alți 10 la sută pentru punerea mingii în joc, fără nici-o sarcină specială și în condiții de siguranță totală ;

— Mai mulți antrenori consideră importantă solicitarea jucătorilor în setul 5 la o concentrare maximă în executarea elementelor și procedeelor tehnice de bază pe tot parcursul setului și la dăruirea exemplară în faza de apărare, deci indicații cu conținut psihologic. Unii afirmă că anumiți jucători, chiar dacă fac parte în mod normal din sextetul de bază. datorită deficiențelor de natură psihologică, nu pot juca cu randament ridicat TIE-BREAK-ul și trebuie înlocuiți cu jucători de rezervă, cu calități psihice adecvate tensiunii ridicate a jocului în acest set ;

— există păreri, puține însă la număr, conform cărora TIE-BREAK-ul nu trebuie să modifice cu nimic tactica colectivă și individuală stabilită pentru jocul respectiv și nu necesită variante de execuție tehnico-tactică diferite de cele obisnuite nefiind, deci, necesară nici pregătirea specială pentru acest sistem de desfășurare a setului 5.

4. CONCLUZII

a. TIE-BREAK-ul, ca nou sistem de punctare în volei, implică fără doar şi poate preocupări de esenţă ale antrenorilor în vederea stabilirii şi exersării în antrenament a manierei de joc specifice setului 5, cel puţin pe tot parcursul perioadei competiţionale şi precompetiţionale ;

b. Sarcinile tehnico-tactice pentru susţinerea setului decisiv în condiţii de eficienţă sporită se stabilesc în funcţie de mai mulţi factori, printre care :

— gradul de stabilitate al execuţiilor de bază tehnico-tactice existent la nivelul fiecărei echipe în parte ;

— posibilităţile jucătorilor proprii de a-şi valorifica execuţiile preferenţiale în condiţii de oboseală ;

— puterea de concentrare a jucătorilor în condiţii de tensiune nervoasă deosebită.

c Precizia serviciului şi a preluării din serviciu, la nivel de echipă, asigură prestaţii superioare în setul decisiv.

d. Pregătirea TIE-BREAK-ului nu trebuie să constituie scop în sine, ci să se integreze eficient în contextul general de antrenament, fără a aduce modificări de esenţă în programarea şi planificarea exersării.

CHESTIONAR

Echipa
Divizia. Fem. Masc.
Antrenor

1. În antrenament, pregătiţi în mod special setul 5 (TIE-BREAK) ?

a — Da b — Nu

2. Dacă răspunsul la „1" este afirmativ, vă rugăm să precizaţi dacă faceţi acest lucru :

a — pe tot parcursul anului
b — numai în perioada competiţională
c — numai în etapa în care consideraţi că ar fi posibil să se joace 5 seturi

3. În pregătirea setului 5, ce pondere acordaţi factorilor antrenamentului ?

(notaţi în procente).
a — pregătire fizică
b — pregătire tactică
c — pregătire tehnică
d — pregătire psihologică
e — pregătire teoretică

4. Pentru îmbunătăţirea randamentului echipei în setul 5, care elemente tehnice le consideraţi mai importante şi în ce ordine de prioritate ?

a — serviciul
b — preluarea din serviciu
c — lovitura de atac
d — blocajul
e — preluarea din atac
f — alte elemente

5. Din punct de vedere tactic, daţi echipei indicaţii speciale pentru setul 5, faţă de restul jocului ?
a — DA
b — NU

6. Dacă răspunsul la „5" este afirmativ, ce indicaţi înainte de începerea setului ?

a — alegerea serviciului sau a terenului
b — serviciul dificil pentru toţi componenţii echipei
c — serviciul dificil numai pe anumiţi jucători
d — serviciul executat fără risc
e — serviciul la punct fix
f — alte indicaţii

7. Alte opinii personale legate de pregătirea TIE-BREAK-ului

AL. MORARIU : Opinions concernant l'entraînement du set V (tiebreak) dans le domaine du volleyball de performance

En considérant le règlement international qui prévoit la dispute des sets jusqu'à l'accumulation de 1 7points au maximum (évidemment si la fin n'est pas réalisée à 15 points) avec une différence minimale de deux points entre les deux équipes, la Fédération roumaine de Volleyball a introduit le „tie-break" avec des règles spéciale pour le Ve set, décisif. Le set décisif peut être gagné en accumulant des points sur le service de l'adversaire, en disputant 33 phases de jeu au maximum. En partant de cette exigence réglementaire, il faut réaliser des adaptations correspondantes à l'entraînement de chaque équipe de volleyball ; l'auteur expose ces modifications, obtenues à la suite de son investigation auprès de 28 entraîneurs des équipes masculines et féminines des divisions A et B. Les résultats présentés n'expriment pas une opinion unanime et, à ce point de vue, ils ne constituent pas une ligne méthodique, de sorte qu'ils créent seulement le cadre d'orientation dans lequel l'apport décisif à la préparation de ce moment du volleyball revient à chaque entraîneur, à titre d'expression de son professionnalisme.

AL. MORARIU : Opinions on the V Set (tie break) in Performance Volleyball Playing

As indicated by international rules sets should include maximum 17 points ; obviously then they should end with at least 15 points, with a minimum difference of two points between the two teams. For this reason the Romanian Volleyball Federation has introduced special tie break rules for the decisive set can be won by accumulating points on the basis of the oponent's service, with maximum 33 phases being implied. Starting from reality and rules, adjustments are to be worked on training, which the author investigates with 28 instructors of the A and B teams of both men and women players. Naturally, the results do not express unanimously accepted views, however, they create an orientative framework. A heavy say, of course, has each and every professional instructor.

ORIENTRI PRIVIND PREGĂTIREA ÎN PROBELE DE PUȘCĂ DIN TIRUL INTERNAȚIONAL DE PERFORMANȚĂ

Asist. univ. MELANIA MORARIU
Institutul Politehnic-Iași

1. IPOTEZE DE LUCRU ȘI SARCINILE CERCETARII

Urmărind evoluția rezultatelor obținute la probele de pușcă pe plan european și mondial, comparîndu-le cu cele românești, se constată, în ultimii ani, o ușoară stagnare sau chiar desprindere a tirului nostru de plutonul fruntaș, în cazul acestor probe.

În ideea îmbunătățirii metodelor și mijloacelor de pregătire a sportivilor, am încercat să obținem date informative, cît mai cuprinzătoare din antrenamentul efectuat de diferite țări cu rezultate notabile, date care să poată fi valorificate prin aplicare diferențiată și bine selectată, la sportivii noștri pe diferite nivele ale performanței.

Lucrarea de față își propune să sistematizeze părerile unui grup de specialiști din tirul internațional, cu privire la :

— modul în care se realizează componentele fundamentale ale pregătirii și ponderea lor în antrenament ;

— ponderea pozițiilor de tragere în procesul de pregătire și factorii care o determină ;

— raportul dintre antrenamentul pentru glonț și cel de aer comprimat, modul în care se influențează reciproc.

— criteriile ce stabilesc orientarea trăgătorilor pe probe privită ca acțiune tactică menită să ducă la creșterea semnificativă a performanțelor ;

— modul de realizare și cerințele care stau la baza selecției și tipul de armă folosit.

2. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII

În tehnologia de lucru s-a pornit de la selectarea aspectelor de interes major ale pregătirii și aplicarea unei baterii de întrebări grupate într-un chestionar, la care au fost solicitați să dea răspunsuri antrenori, sportivi și delegați din 14 federații de specialitate ale țărilor participantt la Campionatele Internaționale ale României — București — iulie 1988 (URSS, Franța, Iugoslavia, Polonia, Bulgaria, Portugalia, Italia, Grecia, Turcia, Belgia, Indonezia, Monaco, San-Marino și Cuba).

Chestionarul utilizat, completat cu discuții și schimburi de păreri, conține aspecte privind organizarea, conținutul și formele de desfășurare ale selecției, pregătirii diferitelor componente și modul de valorificare a experienței țărilor respective.

Datele culese au fost centralizate și interpretate, trecîndu-se la elaborarea unor concluzii care ar putea servi în mod informativ antrenorilor ce se ocupă de secțiile de performanță, din tirul românesc.

3. REZULTATE ȘI CONCLUZII

Din centralizarea și ordonarea răspunsurilor, din discuțiile cu specialiștii, au reieșit o serie de orientări unitare importante ale pregătirii trăgătorilor de pușcă în general, precum și amprente ale particularitizării pregătirii în diferite țări.

Vom selecta în cele ce urmează cîteva aspecte care ni s-au părut esențiale în orientarea antrenamentului, precum și cîteva opinii ale diferiților specialiști.

3.1. Pregătirea fizică

3.1.1. Aspecte generale-pondere

Marea majoritate a celor chestionați (90%) afirmă că nu renunță niciodată la pregătirea fizică, numărul antrenamentelor cu componentă fizică variind în funcție de periodizare. În perioada pregătitoare se fac 5—6 antrenamente săptămînal, cu durată de la 90 la 120 de minute. Există loturi la care nici în perioada competițională nu scade numărul de antrenamente de pregătire fizică, diminuînd durata în favoarea intensității (URSS, Bulgaria, Polonia).

Franța și Portugalia consideră că pregătirea fizică nu este necesară în tir, ci ea se poate realiza în exclusivitate prin mijloacele pregăti ii tehnice.

Aproximativ 50 la sută din antrenori, printre care și URSS, afirmă că pregătirea fizică se face individual, dimineața și a devenit factor liber consimțit. Bulgarii o recomandă după antrenamentele tehnice de 3—5 ori pe săptămînă.

Pregătirea fizică specifică constituie o preocupare a tuturor antrenorilor, dar modul de realizare este diferit.

3.1.2. Motivarea necesității pregătirii fizice

— pentru pregătirea organismului în vederea susținerii eforturilor mari și complexe cu randament ridicat (URSS, Italia, Bulgaria, Polonia, Turcia) ;
— pentru menținerea formei sportive la parametrii înalți (Bulgaria) ;
— pentru evitarea apariției unor suprasolicitări nervoase (Polonia, Cuba, Italia, URSS) ;
— pentru influențarea pozitivă a pregătirii psihologice, prin sporirea rezistenței la eforturi mari în concursuri cu miză (URSS, Bulgaria, Polonia, Franța, Indonezia, San-Marino) ;
— pentru evitarea apariției deficiențelor fizice și atitudinilor deficiente (Polonia, Italia, URSS) ;
— pentru a facilita depășirea dificultăților datorate diferenței de fus orar, climă, etc. (Cuba, Polonia, Franța).

3.1.3. Mijloace de realizare a pregătirii fizice

— Exerciții din atletism — alergări de viteză și de durată pe distanță de 3000—5000 m (URSS).
— Jogging (Polonia, Bulgaria, Franța, Grecia).
— Înot lejer pe distanțe lungi (URSS, Iugoslavia, Franța, Polonia, Portugalia, Grecia).
— Elemente din gimnastică de bază și corectivă (Franța, Polonia).
— Ascensiuni (Iugoslavia), schi (Italia, Bulgaria, Franța).
— Jocuri sportive (Polonia, Italia, Bulgaria), dans ritmic (Grecia).

3.2. Pregătirea tehnico-tactică

Reprezintă cel mai important factor al antrenamnetului și apare cu pondere de 65—35 la sută la majoritatea țărilor. Prin ea se realizează și sarcinile de pregătire fizică specifică.

3.2.1. Ponderea pozițiilor de tragere

În pregătire ponderea pozițiilor de tragere este diferită, 1/3 din specialiști opiniind pentru 60—80 la sută „picioare", 15—30 la sută „genunchi" și 10—15 la sută „culcat". Ceilalți antrenori sînt de părere că fiecare sportiv trebuie să își stabilească ce lucrează, cum și cît, în funcție de necesitățile individuale.

3.2.2. Dinamica efortului

Numărul săptămînal de antrenamente este variabil de la 8—12 cu durată de 3—4 ore (URSS, Bulgaria, Polonia) la 3—5, cu durată de 2—4 ore (Italia, Cuba). Volumul antrenamentului variază în funcție de periodizare, în competițională numărul orelor de pregătire tehnică scade crescînd intensitatea, iar antrenamentele cu femeile, au o durată mai mică (120—180 de minute).

Antrenorul Poloniei explică schema pregătirii sub forma unui trapez așezat cu baza mare în jos, precizînd că în apropierea competiției, numărul de antrenamente și durata lor scade, ajungîndu-se la trageri de 30 de minute în care se consumă 60—80 cartușe, pentru proba în care este specializat trăgătorul.

3.2.3. Raportul dintre pregătirea probelor de glonț și A.C.

Antrenamentele de aer comprimat alternează cu cele de glonț mai ales în perioada pregătitoare. Pregătirea pe aer comprimat deține un procentaj de 30—50 la sută (Indonezia, Cuba, URSS, Iugoslavia), pînă la 75 la sută (Turcia), dar în general, se lasă mai mult timp pentru probele de glonț. Părerea unanimă este cu pregătirea cu arma de aer comprimat îmbunătățește performanța la glonț.

3.2.4. Planificarea și programarea procesului de pregătire

Pregătirea se realizează pornind de la o linie generală unitară, impusă de federație, pe care antrenorul în colaborare cu medicul și sportivul o adaptează la particularitățile trăgătorului.

Această manieră este adoptată de 2/3 din loturile chestionate, ceilalți declarînd că programele de pregătire se stabilesc de către antrenori și sportivi.

3.2.5. Strategia aplicată în înalta performanță

În privința specializării trăgătorilor pe arme și probe, se desprind următoarele variante :

— specializarea numai pe o armă, aceea unde randamentul este mai mare (Indonezia, Franța, Portugalia, Belgia) ;

— specializarea sportivilor pe o armă, dar dacă este vorba de glonț, sportivul este obligat să tragă toate pozițiile (Iugoslavia) ;

— specializarea sportivilor pe armă și pe probă (Franța, Polonia) — au și sportivi nespecializați ;

— sovieticii, bulgarii și grecii obligă sportivii să tragă cu ambele tipuri de arme, în toate probele, afirmînd că amîndouă se completează în mod fericit.

3.3. Pregătirea psihologică

Majoritatea specialiștilor accentuează importanța pregătirii psihologice, care trebuie să fie prezentă pe tot parcursul anului, folosindu-se mijloace clasice și specifice antrenamentului mental, autogen, procedee din sistemul Yoga. Bulgarii și polonezii individualizează pregătirea psihologică. Programul de exerciții trebuie aplicat după cunoașterea perfectă a sportivului, în colaborare cu psihologul (URSS, Bulgaria, Cuba, Polonia, Grecia).

Sovieticii consideră că principiul de bază, pentru obținerea marilor performanțe, este pregătirea psihologică aplicată timp de cel puțin 1—2 ore din antrenamentul zilnic. Pentru verificare, se aplică teste, rezultatele decizînd corectivele ce se impun.

3.4. Aspecte ale selecției

Selecția tinde să înceapă mai de timpuriu. În cea mai mare parte ea se face începînd cu vîrsta de 12—14 ani excepție, Franța (8—10 ani), Iugoslavia și Bulgaria (10—12 ani). Doar 1/3 din specialiști declară că selecția se face la diferite vîrste și este întîmplătoare (Belgia, Italia, Monaco, Indonezia). În URSS, selecția se face pe armă cu glonț în Franța și Iugoslavia pe armă tip „Pionier", iar în celelalte țări cu armă cu aer comprimat.

3.4.1. Caracteristici ale sistemului de selecție la nivel național

Sistemul de selecție este diferit organizat.

— În URSS se realizează în școli speciale de tir sau clase speciale de tir din școlile obișnuite.

— În Iugoslavia există un sistem național dirijat de federație.
— În Franța există centre de selecție în marile orașe.
— În Polonia și Grecia, se face cu ajutorul profesorilor de educație fizică.
— În Bulgaria, la școlile sportive, copiii sînt pregătiți fizic multilateral și general, timp de 2 ani, după care sînt selectați pentru diferite sporturi printre care și tirul, în funcție de calități.

3.4.2. **Criterii de selecție**

— sănătate perfectă (Italia, Grecia) ;
— dezvoltare fizică bună (Grecia, URSS, Turcia) ;
Pentru obiectivizarea selecției sînt folosite o serie de teste :
— test pentru simțul electro-reflex dermal (Bulgaria) ;
— teste pentru inteligență, putere de concentrare, coordonare, stabilitate nervoasă, viteză de reacție ;
— teste fizice, pentru calități motrice de bază și specifice.
În URSS se organizează concursuri, în orașele mari, la care participă copiii care au practicat tirul de 2 ani.
În Polonia, selecția durează aproape un an și sînt selectați copiii care întrunesc cifre pentru categoria III de clasificare.
În Cuba, Grecia, Bulgaria și URSS, selecția durează 2—3 ani și se definitivează după trecerea unor teste psihologice specifice.

3.5. **Concluzii.**

a. — Pregătirea fizică a trăgătorilor capătă o importanță din ce în ce mai mare, ocupînd o pondere substanțială în cadrul antrenamentului. Ea variază în funcție de perioadele de pregătire, dar se extinde pe tot parcursul anului. Folosirea în antrenament a mijloacelor pregătirii fizice devine absolut necesară, în vederea c eării premizelor pentru susținerea eforturilor mari, cu randament ridicat, pentru menținerea și dirijarea formei sportive, pentru influențarea pozitivă a pregătirii psihologice.

b. — Pregătirea tehnico-tactică, factorul cel mai important al antrenamentului, ocupă cea mai mare parte a volumului de lucru, iar ponderea pozițiilor de tragere este procentual, în cele mai multe cazuri în favoarea poziției „picioare", urmată de „genunchi" și „culcat", antrenorul și sportivul putînd interveni cu modificări în funcție de necesitățile individuale.

c. — Dinamica efortului presupune volum mare de pregătire (30—40 de ore săptămînal), care scade proporțional cu mărirea intensității de lucru în perioadele competiționale.

d. — Pregătirea pe arme de aer comprimat tinde să se apropie ca volum anual de cea pe arme cu glonț, care rămîne însă prioritară.

e. — Planificarea și organizarea procesului de pregătire respectă o linie general unitară impusă de federație, dar rămîne totuși în mare parte la latitudinea antrenorului, care în colaborare cu medicul, stabilește, ce, cît și cum se lucrează.

f. — Se manifestă tot mai frecvent tendința specializării sportivilor pe arme și probe, pentru obținerea rezultatelor superioare în competițiile majore.

g. — Pregătirea psihologică este prezentă pe tot parcursul anului și trebuie modelată în funcție de particularitățile sportivului, utilizîndu-se mijloace moderne cum sînt cele ale antrenamentului mental, autogen, procedee din sistemul Yoga.

h. — Selecția este de mare importanță în obținerea rezultatelor superioare în timp scurt și nu trebuie lăsată la voia întîmplării. Se face cu ajutorul testelor fizice, motrice și psihologice, încheindu-se după o perioadă de aproximativ 2 ani de practicare a tirului.

CHESTIONAR

1. Care este ponderea factorilor antrenamentului și în funcție de ce o stabiliți ?
— fizic ;

— tehnic ;
— tactic ;
— psihologic.

2. De ce este necesară pregătirea fizică la trăgători ? Ce scopuri urmărește ? Ce metode și mijloace folosiți ?

3. Care este ponderea pozițiilor de tragere în pregătire ?
— picioare % ;
— genunchi % ;
— culcat %.

4. Care este ponderea pregătirii probelor de glonț și A.C.
— cît pe stăptămînă ? ;
— în ce măsură considerați că una o completează pe cealaltă și în ce măsură o influențează negativ ?

5. Există stabilit la nivel național un model tip de programare de pregătire ?.

6. Sportivii dv. sînt specializați numai pe o probă sau pe o armă ? Glonț sau aer comprimat ?

7. Pregătirea psihologică se continuă acasă cu antrenamentul mental ? Cine îl pregătește pentru aplicarea lui, medicul sau antrenorul, psihologul ?

8. Utilizați procedee Yoga în pregătirea trăgătorilor ?

9. Selecția — la ce vîrstă începe ?
— cu ce armă ?
— există un sistem național unitar de selecție ?

MELANIA MORARIU : Orientation au sujet de l'entraînement aux épreuves de tir

Le tableau des résultats de tir obtenus sur le plan européen et mondial, comparé à celui des roumains, fait état ces dernières années d'une faible stagnation de notre tir.

Cet ouvrage se propose de systématiser les opinions d'une groupe de spécialistes du tir international en ce qui concerne :

— le mode de réaliser les composants fondamentaux de la préparation et leur taux dans l'entraînement ;

— l'importance des positions de tir dans le processus d'entraînement et les facteurs qui la déterminent ;

— le rapport entre l'entraînement pour le projectile et la balle à air comprimé ;

— les critères établissant l'orientation des tireurs par épreuves ;

— le mode de réalisation des exigences de base de la sélection et le type d'arme utilisée.

L'étude a permis de sélectionner les aspects d'intérêt majeur de l'entraînement et d'insérer une série de questions à un questionnaire proposé aux entraîneurs, aux sportifs et aux délégations de 14 fédérations de spécialité des pays participants aux Championnats internationaux de Roumanie en 1988.

Les données obtenues ont été centralisées à travers le prisme du mode d'organisation et des formes de déroulement de la sélection, de la préparation des différents composants et du mode de déroulement de la sélection et de la valorisation de l'expérience des pays respectifs.

En conclusion, d'après ce test, on constate que l'entraînement physique des tireurs occupe un place essentielle dans le cadre de l'entraînement ; il varie en fonction des périodes d'activité, mais il doit être réalisé durant toute l'anné avec des moyens variés et indispensables.

TEMATICA PROGRAMEI DE FOTBAL PENTRU COPII ŞI JUNIORI (IV)

GRUPĂ DE PERFORMANŢĂ

CATEGORIA DE VÎRSTĂ DE 16—18 ANI

1. PARTICULARITĂŢI MORFO-FIZIOLOGICE ŞI PSIHICE

O dată pubertatea încheiată, copilul s-a transformat într-un tînăr junior, care atît din punct de vedere al dezvoltării morfo-funcţionale, cît şi a capacităţii de efort şi al caracteristicilor psihice se apropie tot mai mult de adult.

La această categorie de vîrstă (16—17 ani), înălţimea, greutatea şi perimetrul toracic se apropie, iar la 18 ani — ating aproape complet nivelul indicilor morfologici similari cu ai adulţilor.

După 16 ani, creşterea se încetineşte, oasele se apropie de structura şi rezistenţa osului adult, cartilajele de conjugare se subţiază, este începutul osificării lor.

Toracele se dezvoltă ca volum şi mai mult decît membrele, ceea ce face să crească indicele de proporţionalitate.

Muşchii cresc în volum. Tonusul muscular şi capacitatea de rezistenţă la efortul static cresc.

Sistemul nervos este dezvoltat ca la adult, atingînd capacitatea sa funcţională optimă la 18 ani. Al doilea sistem de semnalizare este foarte bine dezvoltat.

Organele vegetative rămase în urmă ca dezvoltare faţă de aparatul locomotor, în perioada pubertară, se dezvoltă puternic, apărînd treptat un echilibru între funcţiile de relaţie şi cele vegetative.

Sistemul cardio-vascular ajunge în stadiul în care există un raport armonios între organele centrale şi periferice — mecanismele de reglare se perfecţionează, economia funcţională de efort şi cea de repaus sînt bune, iar adaptarea la efort se face repede.

Aparatul respirator, capacitatea vitală, frecvenţa respiraţiei, ventilaţia pulmonară şi schimburile gazoase se perfecţionează.

2. MODELAREA PREGĂTIRII. OBIECTIVE. STRUCTURI DE EXERCIŢII. INDICAŢII METODICE.

Modelul nr. 5

Dezvoltarea fizică:

— segmentele corpului dezvoltate proporţional;
— mobilitate normală în articulaţiile aparatului locomotor;
— indici crescuţi ai sistemului cardio-vascular şi respirator (capacitate vitală 4 500—5 500 cm.c.);
— talia — în jur de 165—178 cm pentru jucătorii de cîmp şi în jur de 180—185 cm — pentru portari;
— greutatea — în jur de 55—67 kg pentru jucătorii de cîmp şi de 67—75 kg — pentru portari.

Calităţi motrice:

— îndemînarea în efectuarea elementelor de tehnică, cu şi fără minge (alergări, ocoliri, întoarceri, opriri, sărituri);
— viteză de reacţie, de deplasare şi de execuţie a procedeelor tehnico-tactice, în condiţii de joc;

Educaţie fizică şi sport, nr. 5—6, 1990, pag. 40.

— forță pentru efectuarea starturilor, opririlor, întoarcerilor, săriturilor, loviriі mingii cu piciorul și cu capul, precum și pentru folosirea regulamentară a forței corporale în lupta cu adversarul ;
— rezistență în regim de viteză și de execuții tehnico-tactice repetate, rezistență la eforturi de intensitate submaximală și maximală.

Calități psihice :

— orientare în teren în funcție de pozițiile și acțiunile coechipierilor și adversarilor, precum și decizie rapidă în a selecta și folosi cel mai adecvat mod de acționare ;
— încredere în posibilitățile proprii și ale coechipierilor, precum și responsabilitate în pregătire și jocuri oficiale ;
— corectitudine, combativitate, dăruire în realizarea scopului echipei — obținerea victoriei.

Tehnico-tactice :

— precizie în executarea deprinderilor tehnico-tactice specifice tuturor posturilor din echipă, atît în fazele de atac, cît și în cele de apărare, în regim de viteză-forță și de rezistență-viteză, în acțiune — principalele acțiuni tehnico-teoretice ale jucătorilor pe compartimente și ordinea lor în concordanță cu frecvența în joc.

Teoretice :

— cerințele fotbalului de performanță (dezvoltare fizică, capacitate biomotrică, bio-fiziologică și psihologică ; nivelul pregătirii tehnico-tactice, regimul de odihnă-alimentație-refacere ; relația pregătire sportivă-școlară-familie ;
— concepția de joc și dinamica jocului în cadrul sistemului modern de joc și a variantelor sale.

Probe și norme de control :

a) **Norme fizice :**

— **viteză** — 30 m — 3,7—4,1 sec. ;
— 60 m — 7,4—7,6 sec. ;
— (3×30 m) 3 = sub 40 sec. ;
— **rezistență :**
— testul celor 12 minute de alergare = 3 200—3 300 m ;
— **forță :**
— forță de desprindere pe verticală = minimum 60 cm ;
— săritura în lungime fără elan = minimum 245 cm ;
— săritura în lungime cu elan = 5,00—5,50 m ;
— forța de învingere a propriei greutăți :
— flotări la sol = minimum 28 ;
— tracțiuni la bara fixă = minimum 14 ;
— genuflexiuni — pe piciorul puternic = 20 ;
— pe piciorul slab = 15.

b) **Norme tehnice :**

— tras la poarta de la 16 m (poarta împărțită pe verticală în trei părți egale). Se execută 10 lovituri — cîte 4 consecutiv, în părțile laterale și două în partea centrală.
Normă : 7 lovituri reușite (se execută cu șiretul plin ; mingea trebuie să pătrundă în poartă prin aer).
— Proba specifică (vezi Modelul 4).
— Complex : același de la modelul 2 și 3, cu deosebirea că jaloanele se așează la 2,5 m unul de altul (primul fiind tot la 32 m distanță de poartă), iar șutul la poartă se execută din „căciulă" (suprafața cuprinsă între arcul de cerc și linia de 16,50 m).
Se acordă trei încercări, luîndu-se în considerație două dintre ele (cele mai bune).
Media timpului de execuție = sub 10 sec.
Șuturi reușite = minimum 2 din 3.

b) **Obiective:**

— atingerea indicilor maximali în dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice, a deprinderilor motrice și a indicilor de robustețe a organismului;

— atingerea indicilor maximali de execuție, a procedeelor tehnice și valorificarea acestora în procesul de joc;

— perfecționarea sferei de cunoștințe dobîndite privind tactica jocului; dezvoltarea gîndirii tactice, a intuiției și a vitezei de gîndire a situațiilor tactice; stimularea inițiativei creatoare în joc a adaptabilității la condițiile speciale impuse de factorii externi (obiectivi);

— dezovltarea capacității de realizare a dinamicii jocului în cadrul sistemului cu patru fundași, la nivelul înaltei performanțe;

— dezvoltarea calităților de comportament de înaltă ținută cetățenească și sportivă; întărirea spiritului de conștientizare și de participare efectivă pentru atingerea măiestriei sportive;

— cunoașterea și respectarea cerințelor fotbalului de înaltă performanță, a concepției de pregătire și joc, precum și reflectarea acestora în activitatea independentă de întregire a perfecționării sale;

— folosirea cunoștințelor teoretico-metodice în explicarea cauzală a evoluției echipei și individuală și în colaborarea cu profesorul, privind compoziția procesului de pregătire.

c) **Principalele structuri de exerciții**

Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării în efectuarea elementelor de tehnică cu și fără minge:

— exerciții individuale și pe grupe de jucători pentru dezvoltarea simțului și controlului multilateral al mingii prin executarea diferitelor procedee tehnico-tactice, fără folosirea și cu folosirea aparatelor ajutătoare;

— alergări alternate cu opriri, întoarceri și sărituri, efectuate fără minge și cu mingea (preluări, conduceri, fente, pase, tras la poartă cu piciorul și capul);

— exerciții sub formă de ștafete (cu ocoliri de jaloane, cu sărituri peste portițe, pe sub portițe și combinate), fără minge și cu minge (executarea diferitelor procedee tehnice);

— exerciții de opoziție față de adversar (pentru apărare și mai ales pentru apărători), împingere cu umărul, interpunerea corpului pe direcția de înaintarea adversarului și oprirea acestuia cu pieptul pe grupe de jucători, cupluri și compartimente, în formații de apărare și atac;

— sporturi ajutătoare (handbal și baschet cu reguli simplificate și cu adaptări la specificul unor execuții tehnice din fotbal).

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de execuție a procedeelor tehnico-tactice:

— starturi din diferite poziții încheiate cu diferite execuții tehnice (pasă și tras la poartă cu piciorul și capul, degajare; centrare, deposedare etc.);

— sprinturi pe distanțe de 10—15 m cu întoarceri, opriri și sărituri efectuate la semnal sonor sau vizual concomitent cu execuția unor procedee tehnico-tactice;

— executarea la instalațiile și aparatele tehnice ajutătoare a unor deprinderi tehnico-tactice la semnal, prin deplasare înainte și înapoi, individual și pe grupe de 2—3 jucători;

— exerciții pe grupe de 2—4 jucători efectuate în scopul luării rapide a unor poziții urmate de execuții tehnico-tactice; șezînd — sprint 3—5 m — interceptie pasă: fandat înainte — sprint 4—6 m — degajare — pornire pe contraatac etc.

Numărul repetărilor va crește progresiv, ajungîndu-se ca fiecare exercițiu să se execute pe un fond de oboseală.

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de deplasare în regim de exerciții tehnico-tactice și de rezistență:

— sprinturi pe distanțe de 15—20 m și de 30—35 m la care se execută una sau două structuri de alergare, incluzîndu-se în acestea procedee tehnico-tactice separat sau într-o anumită combinație (conducere, preluare, fente, deposedări, pase, tras la poartă, centrări etc.);

— alergări legate (serii): 4 × 10 m, 3 × 15 m, 3 × 20 m, incluzîndu-se în acestea și procedee tehnico-tactice, cu pauze care vor scădea treptat de la 1'30" la 1';

— întreceri sau jocuri cu teme pe grupe de 3—4 jucători în diferite zone ale terenului, care să cuprindă diferite procedee tehnico-tactice specifice compartimentului, în formații de atac și apărare.

Exerciții pentru dezvoltarea forței în regim de execuții tehnico-tactice:

— sărituri cu bătaie pe un picior sau pe ambele picioare, cu lovirea mingii cu capul (pasă, tras la poartă) de pe loc, din alergare, peste un obstacol, atît pentru apărători, cît și pentru înaintași, în luptă directă pentru a trage la poartă sau pasa (înaintași), a degaja sau pasa (apărători);

— execuții tehnico-tactice după opriri bruște, întoarceri sau sprinturi pe distanțe scurte 10—15 m;

— execuții tehnico-tactice pe grupe de 3—4 jucători (pase, deposedări, marcarea adversarului etc.), precedate de 5 sărituri prealabile execuției;

— exersarea de un număr variabil de ori (de la 10 la 30) a loviriii mingii sub formă de pase, deschideri, centrări, tras la poartă, degajări; aruncării mingii de la margine sau de către portar;

— jocuri în condiții de zăpadă mare cu bocanci de fotbal sau bocanci de schi în picioare, pe nisip etc.;

— jocuri cu un număr egal și inegal de jucători la două sau patru porți mici, cu diferite teme și prin folosirea unor centuri sau pieptare cu o greutate de la 1 kg la 3 kg în funcție de vîrstă, de dezvoltarea fiecărui jucător și mai ales de obiectivele pe care le urmărește în antrenamentul respectiv.

Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și de execuții tehnico-tactice repetate:

— alergări în tempouri uniforme 2/4 (alergare 8—10'; 800—1 200—1 600—2 000 m, pe teren plat sau variat);

— alergări în tempouri variabile pe diferite distanțe (20—30—40—50—60 m) cu pauza de la 15—30 de secunde pînă la un minut și jumătate și în diferite combinații, spre exemplu: 10 m 4/4 — 30 m 2/4 — 10 m pauză 1'30", fără sau cu repetarea porțiunilor respective;

— sărituri repetate (liber, peste diferite obstacole sau cu lovirea mingii cu capul) cu pauze între repetări de la 31" la 1';

— ștafete și jocuri pe distanțe pînă la 60 m;

— repetarea executării procedeelor tehnice și a unor acțiuni tehnico-tactice caracteristice posturilor și compartimentelor, înlănțuite (vezi conținutul jocului) sau separate (ex.: 10 plonjoane pe dreapta și 10 pe stînga pentru portari; 30 de șuturi la poartă cu piciorul stîng și 20 cu piciorul drept pentru înaintași etc.);

— jocuri pregătitoare în condiții de superioritate numerică, cu număr egal și cu inferioritate numerică, în care se alternează dificultățile (zăpadă, teren desfundat, pieptare, sarcini pentru 1—4 jucători, sarcini pentru întreaga echipă etc.).

Pauzele dintre eforturi constituie cheia succesului în antrenamentul de rezistență.

Pregătirea tehnică:

— perfecționarea în continuare a tuturor elementelor și procedeelor tehnice de mare frecvență în joc, în condiții de dificultate maximă;

— atingerea forței maxime de lovire a mingii, de jos și din aer, cu șiretul;

— perfecționarea loviriii mingii cu capul, din plonjon;

— perfecționarea, pînă la rafinament, a procedeelor de liftare a mingii, cu interiorul și exteriorul piciorului;

— perfecționarea devierilor mingii, în condiții de maximă viteză și de opoziție activă a adversarului;

— perfecționarea execuțiilor cu șiretul interior și exterior la lovituri libere, peste și pe lîngă zid;

Pregătirea tactică:

— perfecționarea loviturilor de pedeapsă;

— obținerea deplinei maturități tehnice prin valorificarea particularităților individuale.

— lărgirea orizontului tactic al tuturor jucătorilor pentru a putea rezolva creator și oportun situațiilor ivite în timpul jocului ;
— îmbogățirea orientării generale de joc, cu noi variante ;
— însușirea de către toți jucătorii a concepției de joc, în așa fel încît să limiteze la maximum recomandările dinaintea jocului, precum și intervențiile de la margine pe parcursul acestuia ;

TEHNICA ȘI TACTICA JOCULUI

Exerciții pentru perfecționarea procedeelor tehnico-tactice, specifice posturilor și compartimentelor, în atac și în apărare, în cadrul sistemului cu patru fundași și a variantelor sale :
— exerciții pentru perfecționarea procedeelor tehnico-tactice, sub forma exersării individuale și pe grupe de jucători (folosindu-se și instalațiile tehnice ajutătoare) ;
— exerciții individuale și pe grupe de jucători sub formă de acțiuni simple și complexe de joc, în funcție de post ;
— exerciții pentru perfecționarea procedeelor tehnico-tactice în regim de îndemînare, viteză, forță și rezistență în regim de viteză, sub forma exersării individuale, pe grupe de jucători, la aparate și instalații ajutătoare, în diferite formații ;
— exerciții pentru perfecționarea procedeelor tehnico-tactice specifice posturilor și compartimentelor cu accent pe precizie și eficacitate (utilitate), în formații de atac și apărare, pe cupluri, pe compartimente în condiții apropiate jocului și de joc ;
— exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc ce conțin elemente de tactică individuală de apărare și atac (marcaj, tatonare, recuperarea mingii, demarcare, depășire individuală, tras la poartă) în regim de calități motrice (viteză, rezistență în regim de viteză, detentă, echilibru, îndemînare și forță), în formații de atac, apărare, în zonele principale și secundare în care acționează;
— exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc ce conțin elementele tacticii colective de atac și apărare (combinația tactică, pregătirea și finalizarea atacului, schemele tactice la loviturile libere și la fazele fixe, formele de atac — combinativ, rapid, contraatac — plasamentul, dublajul, presingul, forme de apărare — om la om în zonă, combinată — forme speciale de apărare — apărare aglomerată, apărare cu jucător „libero" — acțiuni de apărare la momentele fixe ale jocului) în regim de tehnică și calități motrice, în formații de atac și apărare.
— jocuri cu efective reduse pe suprafețe limitate de teren cu temă (1×1 ; 2×1 ; 2× ; 4×2 ; 4×4 ;)
— jocuri la o poartă (6 contra 4 ; 4 contra 6 ; 6 contra 6) și la două porți (11 contra 11), cu temă, pentru perfecționarea sistemului cu 4 fundași (a dinamicii jocului în atac și în apărare).

Teoretico-metodică :

— folosirea curentă a autocontrolului și automasajului ;
— preocupare majoră pentru refacere ;
— interes sporit pentru probele de control ;
— trezirea și realizarea treptată a interesului pentru problemele legate de marea performanță ;
— conștiința propriei valori și justa apreciere a adversarului ;
— conștiința sacrificiilor ce trebuie făcute, a muncii continue și perseverente, a interesului și dăruirii, a privațiunilor fizice, a echilibrului efortului depus pe plan profesional cu cel sportiv ;
— atingerea nivelului de pregătire teoretică și metodică necesară pentru a-i face apți pentru autoconducere.

d. **Indicații metodice**

Etapa adolescenței se caracterizează printr-o dezvoltare mai lentă a organismului, printr-o echilibrare a proporțiilor corporale, dar mai ales printr-o perfecționare și desăvîrșire funcțională. Menționăm că aceste considerațiuni sînt valabile majorității tinerilor de 16—18 ani, dar există și unii, care, datorită unor condiții de viață diferite, devin excepții. Aceștia vor trebui să stea în atenția profesorului-antrenor și medicului.

În această etapă, dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice se face, mai ales, în regimul execuțiilor tehnico-tactice, fără a exclude însă și mijloacele special construite pentru a îmbunătăți și dezvolta o calitate motrică sau de a prelucra calitativ o anumită grupă musculară sau articulație.

O atenție deosebită va fi acordată dezvoltării forței sub toate formele ei de manifestare, deoarece ea determină, în bună măsură, valoarea unui jucător de performanță. Elaborarea programelor pentru dezvoltarea forței tînărului fotbalist este o operație importantă, solicitînd ca în alegerea fiecărui exercițiu să se țină seamă de posibilitățile jucătorului, nivelul de pregătire, elementul de dificultate (încărcătură prea mare sau prea mică), relația cu celelalte calități motrice (să realizeze transferul, interferența în ciclul săptămînal respectiv, deoarece este știut faptul că forța este în raport invers proporțional cu îndemînarea, mobilitatea și suplețea). Metodele de antrenament în circuit și cu îngreuieri sînt cele mai indicate pentru dezvoltarea forței, cu condiția respectării principiilor metodice care asigură eficiența lor.

Viteza și mai ales rezistența în regim de viteză vor fi îmbunătățite și dezvoltate în regimul execuțiilor tehnico-tactice și al altor calități motrice, folosind, în special, metoda de antrement cu intervale. Această metodă se apropie de specificul jocului de fotbal, oferind posibilitatea modelării antrenamentului la condițiile jocului, atît din punct de vedere al formei, cît și al conținutului. Problema principală este stabilirea pauzelor, intervalelor, dintre eforturile depuse de jucători, încît acestea să corespundă cerințelor reale ale jocului. Recomandăm ca acestea să fie stabilite de profesor-antrenor orientîndu-se după pulsul jucătorilor, spre exemplu, ca punct de plecare pentru dezvoltarea vitezei, valori în jurul a 120—130 de pulsații pe minut.

Perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice specifice posturilor și compartimentelor să se facă în regimul diferitelor calități motrice și pe un fond sporit de însușiri psihice, în conformitate cu ordinea lor, indicată la conținutul jocului (pag. 24—25). Pentru fiecare acțiune de joc, de atac și de apărare, există suficiente exerciții la a căror selecționare și eșalonare se va ține seamă de complexitatea exercițiului, dinamica exercițiului, de atac și de apărare), zona de teren (să corespundă zonelor în care acționează jucătorii care sînt angajați în efectuarea acțiunilor de joc respective) etc.

Perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice specifice posturilor și comparcontinua, fie separat, fie combinate între ele, în paralel cu perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice sub forma acțiunilor de joc, pe care am menționat-o anterior. Dintre procedeele tehnice, le menționăm pe cele de preluare, lovire a mingii cu piciorul și capul, deposedare, mișcări înșelătoare, protejarea mingii, ca și pe cele specifice portarului.

Pregătirea psiho-fizică și tehnico-tactică a jucătorilor cu perspective certe de promovare în echipa națională de juniori, în echipe divizionare este de neconceput fără folosirea metodei individualizării.

Ca metode de instruire vor predomina cele de tip global, fără a fi excluse și cele de tip analitic.

Metoda repetării va fi folosită, în principal, pentru a se asigura la fiecare exercițiu o însumare de efecte care să ducă la realizarea transferului deprinderilor din antrenamente, la joc.

Folosirea frecventă a jocurilor, a exercițiilor sub formă de întrecere, stimulează pe tinerii jucători și ele trebuie să aibă o pondere mare la instruire.

Limitarea strictă a instruirii numai pentru rezolvarea sarcinilor unui singur post o considerăm ca fiind o greșeală metodică gravă, ea venind în contradicție cu cerințele fotbalului contemopran ; rezolvarea și participarea atît la acțiunile de atac, cît și de apărare, rezolvarea pe diferite perioade de timp și a sarcinilor de joc specifice altor posturi etc.

Cunoașterea temeinică și aplicarea în jocuri a concepției preconizate pentru fotbalul nostru, a tacticii în cadrul sistemului preconizat (cu patru fundași sau a variantelor sale), mai ales a dinamicii jocului în cele două situații fundamentale, atacul și apărarea, constituie la echipa reprezentativă (16—18 ani), pentru fiecare jucător în parte, finalul unei activități de instruire eșalonată pe distanța a 8—9 ani, timp în care, săptămînă de săptămînă, au fost înarmați psihic, fizic, tehnic și tactic cu calitățile principale și deprinderile solicitate de fotbalul contemporan.

*** * * : Thématique du programme de football pour les enfants et les juniors (IV)**

La dernière aprtie de l'ouvrage se réfère au contenu du programme de football pour les enfants et les juniors des groupes de performance correspondant aux catégories d'âge de 16—18 ans. On passe en revue les particularités morpho-physiologiques et psychiques et on expose ensuite le modèle de la préparation, les objectifs, la structure des exercices, diverses indications. La pratique des exercices est largement exposée. On donne également des références au sujet de la technique et de la tactique du jeu, ainsi que des exemples et des indications mthodiques. Cet ouvrage est un excellent guide tres utile à ceux qui s'occupent de la découverte, de l'initiation et du perfectionnement des enfants et des juniors dans le domaine du football.

*** * * : On the Children and Juniors' Football Program (IV)**

This study ends with references to the children and juniors' football program (the 16—18 age group). A review of the morphophysiological and psychic particularities is followed by elements of modelled training with stress laid on goals, structures of exercises and methods, to say nothing of the practical elements of the exercises themselves. References are also made to the tactics and techniques in football playing to the recommended methods. The study, therefore, serves as a guide to those who are concerned with the training of children and juniors.

OPINII - CONSULTAȚII

SELECȚIA ÎN JOCUL DE FOTBAL FEMININ

Ing. IULIAN VÎLCU
București

Rezultatele bune și performanțele înalte obținute în ultimul deceniu, în toate ramurile sportive, sînt legate tot mai mult de îmbunătățirea procesului de pregătire și cel de selecție.

Îmbunătățirea procesului de selecție în activitatea sportivă se datorește și cercetărilor multidisciplinare din medicină, biologie, psihologie, pedagogie, etc. care au coborît valoarea vîrstei optime de selecție pe ramură de sport, modificarea conținutului selecției (cerințe, factori, teste, etc.) concomitent cu orientările de bază în procesul de pregătire a copiilor și juniorilor.

Și jocul de fotbal feminin necesită activități de selecție, capabile să depisteze elemente talentate, cu o mare motivație psihică și care, printr-o pregătire continuă științifică să se ajungă la măiestrie.

Ca și la băieți, selecția în jocul de fotbal feminin este continuă și se desfășoară pe un interval mare de timp — de la 10 la 18 ani — perioadă în care fetele trec printr-o serie de transformări morfo-fiziologice, ritmuri diferite de creștere și de dezvoltare, dereglări pubertare, etc.

Pentru orientarea selecției în jocul de fotbal feminin de performanță, considerăm necesar să se respecte principalele criterii specifice de ramură, concomitent cu stabilirea unui „model" al jucătoarei de fotbal.

Criteriile principale de selecție ale ramurii sportive, sînt următoarele:
— inteligență tactică, coordonare motrică, spirit de cooperare, rezistență la stress și oboseală;
— capacitate maximă aerobă și anaerobă;
— talie medie — înaltă;
— membre inferioare bine dezvoltate.

Pentru portari criteriile sînt următoarele:
— curaj, viteză de reacție, capacitate de anticipație, concentrarea atenției;
— anvergură mare a membrelor superioare;
— talie înaltă;
— capacitate maximă aerobă și anaerobă;
— rezistență la stress, structură de personalitate echilibrată.

Modelul jucătoarei de fotbal trebuie să înglobeze calitățile și atribuțiile necesare rezolvării cu succes a ambelor momente fundamentale ale jocului: atac și apărare.

Conținutul „modelului", pe factorii antrenamentului trebuie să cuprindă în structură, următoarele elemente:

Calități motrice:

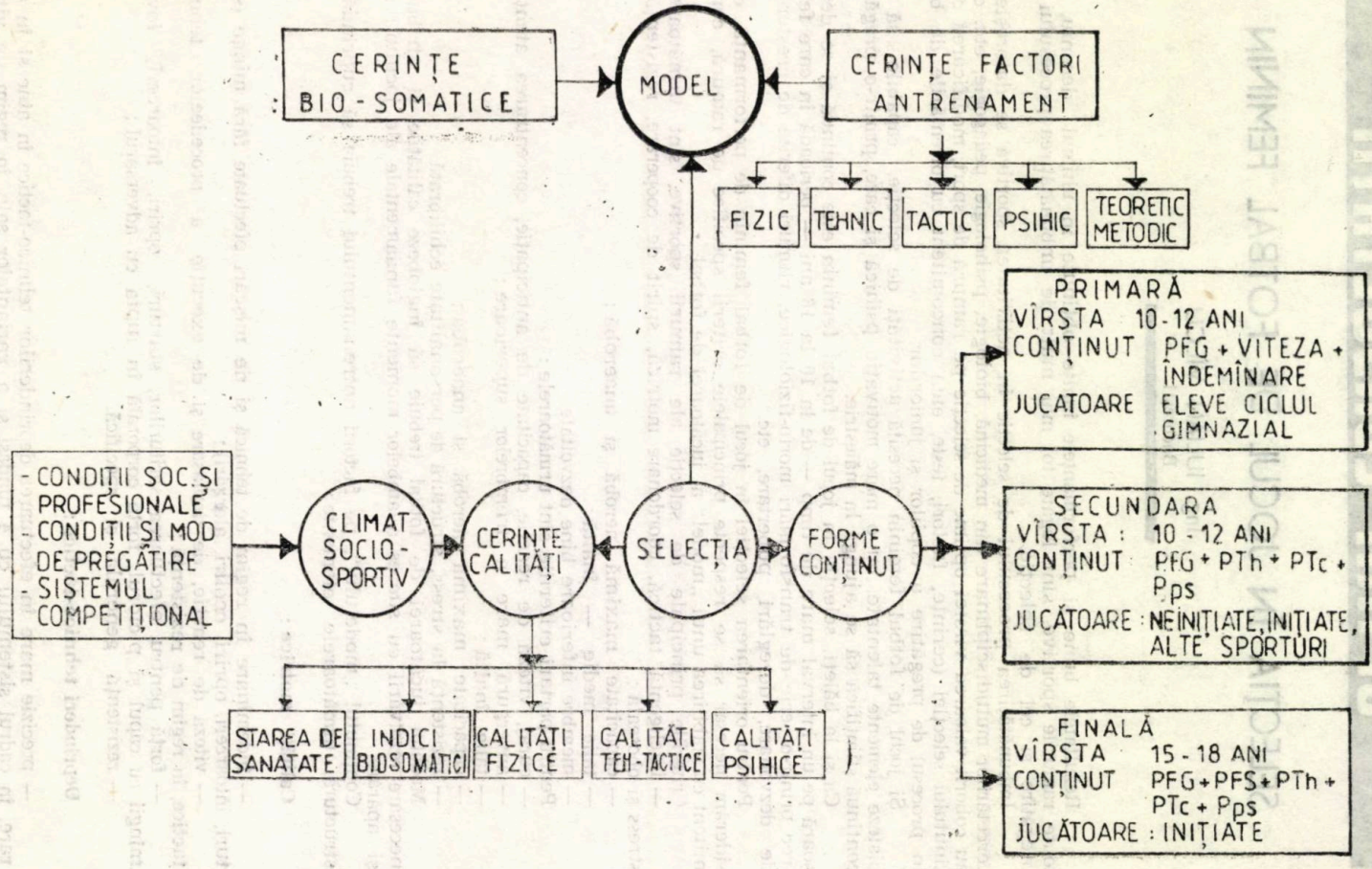
— îndemînare în regim de tehnică și de mișcări efectuate fără minge (sărituri, întoarceri, opriri, ocoliri, alergări);
— viteză de reacție, de deplasare și de execuție a procedeelor tehnico-tactice, în regim de rezistență;
— forță pentru efectuarea săriturilor, starturi, opriri, întoarceri, lovirea mingii cu capul și piciorul, forță corporală în lupta cu adversarul;
— rezistență generală și specifică.

Deprinderi tehnico-tactice:

— precizie mare în efectuarea deprinderilor tehnico-tactice în atac și în apărare, în cadrul sistemului cu 4 fundași și a variantelor sale, în regim de viteză-forță și mai ales de rezistență în regim de viteză;

Educație fizică și sport, nr. 5—6, 1990, pag. 47.

SELECȚIA ÎN JOCUL DE FOTBAL FEMININ



— cunoașterea și executarea acțiunilor individuale și colective de joc, în concordanță cu frecvența lor de manifestare din joc.

Calități psihice :

— orientare în teren în funcție de pozițiile coechipierelor și adversarelor ;
— rapiditate de selectare și de folosire a mijloacelor celor mai adecvate, în funcție de situația și de momentul jocului ;
— încredere în posibilitățile proprii și responsabilitate în antrenamente și jocuri ;
— combativitate, dăruire de sine în realizarea victoriei echipei.

Noțiuni teoretico-metodice :

— cerințele fotbalului de performanță ;
— noțiuni de metodica antrenamentului și fiziologia efortului ;
— concepția de joc și dinamica jocului în sistemul cu 4 fundași și variantele sale ;
— tendințe actuale de perfecționare a tacticii de joc pe plan mondial ;
— noțiuni de igiena antrenamentului și jocului.

Selecția în jocul de fotbal feminin trebuie să aibă un caracter multilateral, pentru culegerea de cît mai multe date și informații necesare stabilirii calităților jucătoarelor. Testarea trebuie realizată în condiții de perfectă stare de sănătate, cu o pregătire bună, cu o mobilizare și concentrare maximă. Unele din testări, în caz că nu sînt concludente, se vor repeta. În funcție de situație, interpretarea și finalizarea rezultatelor se va face la încheierea procesului de pubertate.

În jocul de fotbal feminin se pot stabili următoarele etape de selecție medicală .

— selecția primară cu intervalul de vîrstă de 10—12 ani ;
— selecția secundară cu intervalul de vîrstă de 12—15 ani ;
— selecția finală cu intervalul de vîrstă de 15—18 ani.

Starea de sănătate

Reprezintă condiția de bază pentru admiterea unei tinere să practice jocul de fotbal.

Starea de sănătate trebuie să fie perfectă ; aceasta necesită o bună dezvoltare fizică și psihică, cu o stare de funcționare normală, iar din antecedentele heredocolaterale sau personale să nu se evidențieze stări genetice sau directe care în practicarea jocului, să conducă la apariția unor dereglări sau afecțiuni dăunătoare.

Se vor respinge la selecție fetele cu următoarele afecțiuni :

— boli t.b.c. ;
— hepatită epidemică cu dischinezie biliară care reduce capacitatea la efort ;
— deficiențe respiratorii : polipi, deviații de sept, rinite cronice și alergice ;
— boli de cap : epilepsie, traumatisme repetate (sindrom nevrotic) ;
— boli renale (nefrite) ;
— deficiențe coloană vertebrală : cifoze, lordoze avansate ;
— reumatism ;
— picioare deformate (platfus) ;
— operații complicate și cu sechele, cicatrice.

Lărgirea sferei de cunoaștere a stării de sănătate și posibilitățile viitoare de dezvoltare se pot obține și prin întocmirea „anamnezei medico-sportive".

Anamneza medico-sportivă ne poate oferi date despre părinți, date care definesc unele caractere ereditare (genetice) cum ar fi : statura, lungimea segmentelor scheletice, forma bazinului, lungimea membrelor, mărimea mîinilor și labei piciorului, care influențează formarea biotipului constituțional al sportivei, de care se ține seama la selecție. Este necesar să se țină seama că unii indici ca : greutatea corporală, proporția dintre masa musculară și greutatea corporală, forma și grosimea oaselor, forma coloanei vertebrale, dezvoltarea toracelui, pos-

tura, tonusul și forța musculară, rezistența, viteza, mobilitatea articulară, etc. sînt influențate de parametrii efortului sportiv (volum, intensitate, complexitate, continuitate), de alimentație, condițiile sociale și profesionale, de starea psihică, funcția neuroendocrină și modul de refacere după efort. Interdependența dintre indicii de dezvoltare și factorii care pot influența evoluția lor, trebuie corelată cu procesul pubertar. Este necesară o observare permanentă și o evaluare corectă a evoluției și a modului de manifestare a jucătoarelor, și în funcție de aceasta să se întocmească un program de pregătire corespunzător.

Biotipul constituțional

Considerăm că pentru practicarea jocului de fotbal de performanță, jucătoarele trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

— talie: 1,65—1,75 m care poate fi depășită, în special pentru apărătoarele centrale și portărițe;

— greutatea corporală să fie în concordanță cu talia, fără tendințe de obezitate;

— musculatura de tip lung

— dezvoltarea toracelui bună;

— gleznele picioarelor să aibă o dezvoltare medie

— forță lombară bună;

— calități neuro-psihice: inteligență concretă, personalitate, spirit de echipă, atenția cu parametri cît mai ridicați, rezistență la stress anticipativă, capacitate de mobilizare, moral ridicat;

— pentru postul de portar sînt recomandate următoarele: talie înaltă, greutate corespunzătoare, anvergură și palme mari, curaj, reactivitate foarte bună, detentă bună; spirit de sacrificiu și inițiativă.

— capacitate maximă aerobă și anaerobă;

— adaptare rapidă la efort;

— refacerea rapidă după efort;

— adaptare bună la condiții atmosferice diferite (temperaturi joase și ridicate, umiditate) diferite mărimi și suprafețe de teren, comportări antisportive ale spectatorilor, etc.

Selecția primară

Se mai numește și selecție inițială sau prepubertară. Se face în intervalul de vîrstă de 10—12 ani. Pot participa fete neinițiate, eleve din ciclul gimnazial.

Cerințe și condiții de selecție:

— starea de sănătate foarte bună;

— talie 1,23—1,35 m;

— dezvoltarea fizică armonioasă;

— motivație puternică pentru jocul de fotbal.

Conținutul selecției:

— însușirea corectă a deprinderilor motrice de bază specifice jocului de fotbal: mersul, alergarea, săritura, aruncarea și prinderea mingii, echilibrul;

— calitățile motrice cu caracter ereditar: viteza (în special de reacție, de execuție), îndemînarea (piciorul de bază în executarea procedeelor tehnico-tactice, conducerea mingii pe teren plat, printre jaloane, cu garduri, cu schimbări de direcție și ritm);

— procedee tehnico-tactice (lovirea mingii, conducerea mingii, preluarea mingii, săritura la cap, pasa în 2—3 jucătoare).

Se întocmesc următoarele documente de selecție:

— anamneza medico-sportivă;

— fișa de selecție factor fizic;

— fișa de selecție factor tehnic-tactic;

— fișa de aptitudini psihice.

Selecția secundară

Se mai numește și selecția pubertară.

Se face în intervalul de vîrstă de 12—15 ani.

Pot participa fete inițiate, neinițiate, cît și cele care au practicat alte sporturi: handbal, atletism, baschet, volei.

ANTECEDENTE

ANTECEDENTE MEDICALE : A.H.C. (t,b,c., boli de inimă, vase, diabet, H.C.A., cancer, ulcer, reumatism)

NUMELE : ..... PRENUMELE : .....

DATA NAȘTERII : LOC : ..... ZIUA : ..... LUNA : ..... AN : .....

TATA : DATA NAȘTERII : ..... LUNA : ..... ZIUA : ..... AN : .....

GREUTATE : ..... ÎNĂLȚIME .....

MAMA : DATA NAȘTERII : ..... ZIUA : ..... LUNA : ..... AN : .....

GREUTATE : ..... ÎNĂLȚIME : .....

DACĂ AU PRACTICAT SPORT .....

ANTECEDENTE PERSONALE :

a) Fiziologice (naștere, dezvoltare, menstră) : .....

b) Patologice (Boli, accidente, operații) : .....

c) Obiceiuri alimentare (Preferințe pentru : carne, grăsimi animale, prăjeli, dulciuri, vegetale, etc.). Schimbări în obiceiuri alimentare.

de ce : ..... cînd : ..... cu ce alimente : .....

Condiții de viață și muncă (locuința, frați, felul activității : activitate în tură etc.)

ANTECEDENTE SPORTIVE

Prima formă de educație fizică : ..... De la ce vîrstă : .....

Sporturi practicate cu plăcere și cît timp : .....

Cu antrenor sau fără : .....

Dacă a obținut vreo performanță sportivă, la ce vîrstă : .....

Vechime în sportul de performanță : .....

STAREA ACTUALĂ :

Înălțime ..... Greutate : ..... Puls : repaus : ..... efort :

Faza (etapa) de selecție : .....

Pofta de antrenament : ..... Apetitul : .....

Somnul : cantitativ : ..... calitativ : .....

Tulburări de somn : ..... de cînd : .....

Alte tulburări (comportament) : .....

Data întocmirii : ..... Antrenor, ...

FIȘA DE SELECȚIE
A) **CALITĂȚI FIZICE**

NUMELE : ..... PRENUMELE : .....

DATA NAȘTERII : ..... LOC ..... ZIUA : ..... ZIUA : ..... AN : .....

FAZA SELECȚIEI : .....

LOCUL DE DESFĂȘURARE ..... DATA : .....

1 **Deprinderi motrice de bază specifice jocului de fotbal :**

a) **mersul :** ..... — în ritm lent : ..... în ritm accelerat : .....

— pe teren în pantă : ..... printre jaloane : .....

b) **alergarea :**

— biomecanica alergării : .....

— pe teren drept : .....

— pe teren în pantă : .....

— printre jaloane : .....

— cu schimbarea direcției, ritmului și opriri bruște :

— alergare combinată cu 2—3 sărituri pe verticală :

c) săritura :

— biomecanica săriturii : .....

— sărituri de pe loc : .....

— în adîncime : ..... pe un picior : ..... pe ambele : .....

— pe verticală : ..... pe un picior : ..... pe ambele : .....

cu genunchii pe piept : .....

— sărituri din alergare (mișcare) :

— în adîncime : .....

.....

d) **aruncarea și prinderea :**

— aruncarea cu ambele brațe, minge fotbal : .....

— poziție șezut : ..... de pe un genunchi : .....

din picioare : ..... de pe loc : ..... cu elan : .....

— aruncarea mingii de fotbal cu o mînă : .....

de pe loc : ..... și cu elan : .....

— prinderea mingii de fotbal : .....

— de pe loc : ..... de pe sol : ..... la semiînălțime : ..... înalte :

— din alergare ..... de pe sol : ..... — la semiînălțime ..... nalte :

e) **echilibrul :**

— static (de pe loc) :

— cu adversar :

— fără adversar :

— dinamic :

— fără adversar : în alergare cu săritură pe verticală :

— cu adversar : ..... în alergare : ..... la sărituri în aer :

2. **Calități motrice :**

a) piciorul de bază la executarea procedeelor teh-tactice :

b) conducere minge în linie dreaptă — 60 m :

d) conducere minge printre jaloane (:0 m + 8 jaloane) :

e) conducere minge printre garduri + jaloane (60 m +4 jaloane + 4 garduri) :

c) conducerea mingii cu schimbarea direcției și a ritmului de execuție : 80 m

— 10 m ritm 1/1 :

— 4×5 m legat ritm 1/1 :

— 60 m :

— forța de lovire — m. m. 3 Kg (3 repetări — se face media distanței) :

— picior drept :

— picior stîng :

— forța de aruncare. — m. m. 3 kg (3 repetări — se face media distanței) :

— picior drept :

— picior stîng :

forța de aruncare : m. m. 3 kg (3 repetări — se face media distanței)

— cu mîna dreaptă :

— cu mîna stîngă :

— cu ambele mîini :

— flotări brațe :

— genofleriuni pe un picior :

— drept :

— stîng :

— sărituri în lungime (3 repetări — ce face media distanței)

— de pe loc : .....

— cu elan : .....

— detenta pe verticală : (3 repetări — se face media înălțimii măsurate) : .....

— alergare continuă 1500 m : .....

Întocmit, ...

Antrenor : .....

Cerințe și condiții de selecție :

— starea de sănătate foarte bună (control medical complex) ;

— talie : 140 cm pînă la 165—175 cm spre sfîrșitul etapei de selecție (se are în vedere ritmul înalt de creștere și de dezvoltare în perioada pubertară) ;

— dezvoltarea fizică armonioasă ;

— motivație puternică pentru jocul de fotbal ;

— calități psihice generale și specifice jocului de fotbal ;

— capacitate aerobă și anaerobă foarte bună.

Conținutul selecției este mult mai complex față de selecția primară și se referă la :

— verificarea dezvoltării și perfecționării deprinderilor motrice de bază, specifice jocului de fotbal ;

— calitățile motrice (viteza, îndemînarea, forța generală, rezistența generală și specifică) ;

— gradul de însușire a deprinderilor tehnico-tactice ;

— calitățile psihice generale și specifice jocului de fotbal.

Se întocmesc aceleași documente ca la selecția primară.

Selecția finală

Se mai numește selecție postpubertară sau de înaltă performanță.

Pot participa jucătoare inițiate.

Se face în intervalul de vîrstă de 15—18 ani.

Cerințe și condiții :

— starea de sănătate foarte bună ;

— respectarea tuturor cerințelor „modelului" jucătoarei de fotbal pentru performanță ;

— biotipul constituțional cu cerințele sale.

Conținutul selecției se referă la pregătirea fizică generală (PFG), pregătirea fizică specifică (PFS), pregătirea fizică (PF), pregătirea teh-tactică (Pth + Pta), pregătirea psihologică (Pps).

Selecția se face cu ajutorul unor „norme și probe de control" care se vor materializa prin „fișe de selecție" individuale care se vor repeta la diferite intervale de timp și care vor direcționa conținutul pregătirii în această perioadă.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : — Selecția medico-biologică în sport, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

2. EPURAN M., HOLDEVICI IRINA : Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București, 1980.

3. NICULESCU A., IONESCU I. : Metode și mijloace în fotbal, Ed. Stadion, București, 1972.

4. UNTEA GH : Aspecte metodico-biologice în fotbal, Ed. Sport-Turism, București, 1984.

5. VÎLCU I. : Metode și mijloace în antrenamentul individual și individualizat al juniorilor în jocul de fotbal, în rev. E.F.S. nr. 7—9/1985.

B) **DEPRINDERI TEHNICO — TACTICE**

NUMELE : ..... PRENUMELE : .....

DATA NAȘTERII : LOC. ..... LUNA : ..... ZIUA : ..... AN : .....

FAZA SELECȚIEI :

LOCUL DE DESFĂȘURARE ..... DATA : .....

PROBE :

1. **Lovirea mingii :**
   - — cu latul ..... de pe loc : ..... din mișcare :
   - — cu ristul plin ..... de pe loc : ..... din mișcare :
   - — cu ristul exterior ..... de pe loc : ..... din mișcare :
2. **Preluarea mingii :**
   - — cu piciorul : .....
   - — cu pieptul : .....
   - — cu coapsa .....
   - — cu capul : .....
3. **Conducerea mingii :**
   - — cu piciorul drept : .....
   - — cu piciorul stîng : .....
4. **Fenta :**
   - — fără minge : .....
   - — cu minge : .....
   - — cu piciorul : .....
   - — cu capul : .....
5. **Driblingul :**
   - — cu piciorul drept : .....
   - — cu piciorul stîng : .....
6. **Deposedare de minge :**
   - — din față : .....
   - — din lateral : .....
   - — din spate : .....
7. **Aruncarea de la margine :**
   - — cu piciorul înainte : .....

— cu amîndouă picioarele :.....

8. **Tras la poartă :**

— cu piciorul drept .....

de pe loc : ..... din mișcare : .....

— cu piciorul stîng .....

de pe loc : ..... din mișcare : .....

— cu capul : .....

— de pe loc : .....

— din plonjon : .....

9. **Jocul portarului :**

— prinderea mingii ..... pe sol : ..... în aer : .....

—plonjon ..... de pe loc : ..... din săritură :

..... de pe loc : ..... din săritură : .....

— blocajul : .....

— repunerea mingii în joc ..... cu mîna : ..... cu piciorul : .....

Întocmit,

Antrenor :

NUMELE : ..... PRENUMELE : .....

DATA NAȘTERII : LOC. ..... ZIUA : ..... LUNA : ..... AN : .....

FAZA SELECȚIEI : .....

LOCUL DE DESFĂȘURARE .....

METODE ȘI MIJLOACE : observația și testarea, probe, fișe, chestionare, joc de verificare.

1. **Sfera psihosenzorială**

a). **Percepții spațio-temporale**

a) **Percepții spațio-temporale**

— aprecierea corectă a distanțelor : .....

— aprecierea corectă a dimensiunilor : .....

— aprecierea corectă a vitezei jucătorilor prorii : și a adversarilor, a traiectoriei mingii .....

b) **Sensibilitatea Kinestezică**

— aprecierea corectă a forțelor la preluarea mingii (simțul mingii) :

.....

— aprecierea corectă a forței de lovire a mingii în funcție de situația tactică din teren : .....

2. **Sfera psihomoitricității**

— coordonarea psihomotrică generală (viteza de realizare acte motrice, deprinderi motrice de bază, coordonare segmente corp) :

.....

— reactivitate psihică generală (viteze de realizare și de execuție procedee teh-tactice, de rezolvare a situațiilor tactice din teren) :

.....

3. **Sfera psiho-intelectuală**

— calitățile atenției : .....

— concentrarea la fazele de joc și momentele fixe :

— distributivitatea (plasament și execuție procedee teh-tactice în funcție de coechipiere și de adversare) : .....

— stabilitate (menținerea pe toată durata de joc) : .....

— volumul (posibilitățile de gîndire și de anticipare a fazei de joc) : .....

— plasticitatea proceselor de gîndire (gîndire rapidă pentru diferite momente ale jocului) : .....

4. Dinamica și structura personalității :

— echilibru temperamental (orientare corectă în diferite acțiuni ale jocului, alegere de soluții optime) : .....

— posibilități de reechilibrare după tensiuni emoționale, revenire și mobilizare după săvîrșirea unor greșeli personale, după primirea unui gol, ratarea de situații de gol) : .....

Întocmit,
Antrenor :

continuare rezumate pag. 59)

Abonamentele la revista EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT se fac prin oficiile P.T.T.R., factorii poștali și difuzorii de presă din întreprinderi și instituții. Solicitați chiar acum un abonament la revitsa EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, care nu trebuie să lipsească din biblioteca oricărui antrenor, sportiv de performanță sau profesor de educație fizică.

I. VÎLCU : La sélection au football

Les bons résultats et les hautes performances obtenues dans toutes les branches sportives durant la dernière décenie sont redevablse à l'amélioration de l'entrainement et de la sélection.

Le football féminin exige des activités de sélection susceptibles de dépister les éléments doués, disposant d'une haute motivation psychique, capables d'atteindre la maîtrise par une préparation continue et scientifique.

Tout comme dans le cas des garçons, la sélection des iflles est continue ; elle se déroule durant un long intervalle — de 10 à 18 ans — et, durant cette période, les filles subissent une série de transformations morpho-physiologiques, de rythmes de croissance et de développement différents, de déréglages de la puberté, etc.

Pour l'orientation de la sélection dans le domaine du football féminin de performances nous considérons nécessaire le respect des principaux critères spécifiques à cette branche parallèlement à l'établissement d'un „modèle" de la footballeuse.

Les principaux critères sont :

— intelligence tactique, coordination motrice, esprit de cooperation, résistance au stress et à la fatique ;

— capacité aérobie et anaérobie maixmale ;

— les membres inférieurs bien développés.

Pour les gardiennes de but, les critères sont les suivants :

— courage, vitesse de réaction, capacité d'anticipation, concentration de l'attention.

I. VILCU : Football Selection

In recent years the good results obtained in terms of high performance have been linked to an improvement of the processes of training and selection.

In feminine football, by selection one spots the gifted elements with psychic motivation, continuing and scientific trainin galso playing a great role in this respect.

Like in the case of male football, selection in feminine football is a continuous process unfolding throughout a long period (since young girls are 10 years old and up to their reahcing 18 years old). During this period young girls undergo a number of morpho-physioloigcal changes, various rates of growth and development, puberty disturbances, etc.

In order to orient selection in high performance feminine football, specific main criteria should be observed, and a „model" of footballplayer should be set.

These main criteria are :

— tactical intelligence, motive coordination, cooperation spirit, resistance to stress and fatigue ;

— maximum aerobis and anaerobic capacity ;

— well developed lower limbs ;

The main criteria for goal-keepers are :

— courage, reaction speed, anticipation, concentration of attention ;

— long legs and tallness.

The model of feminine football players should involve those contributing to the success of both attak and defence elements.

FILE DE ISTORIE

DIN ISTORIA GÎNDIRII ŞI CREAŢIEI ŞTIINŢIFICE ŞI TEHNICE ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI (VII)

DIN CULTURA FIZICĂ A MARELUI NEAM AL TRACILOR

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE

Geto-dacii sînt „cei mai viteji şi mai drepţi dintre traci"
Herodot

Datorită poziţiei sale geografice şi contactului timpuriu cu lumea grecilor, ţara dacilor — „leagănul tracilor" — a devenit mai devreme o ţară de tranzit, care prin drumurile sale comerciale lega partea centrală şi nordică a Europei cu Asia Mică şi Egiptul, jucînd un rol important în viaţa economică, politico-militară şi cultural-ştiinţifică a vremii (1). Fără a face comerţ între ei, fără acest schimb de bunuri şi de idei, traco-geto-dacii n-ar fi putut trăi atîtea secole împreună sau în imediata apropiere unii de alţii.

Dacă renumitele arme ale Miletului şi ale altor centre mediteraneene au pătruns pe litoralul pontic, concomitent cu unele valori ale educaţiei şi culturii fizice sau cu alte practici şi instituţii cu acest profil, localnicii le-au oferit în schimb pe ale lor. Aşa, de pildă, la regii tracilor îmblînzitori de cai şi ai celor apropiaţi curţii lor, tehnica amenajării unor parcuri — menajerii, numite **theirotrophia**, în care se creştea un vînat preţios şi divers era atît de avansată încît modelul a fost preluat chiar şi de vîrfurile conducătoare ale Romei din vremea Republicii. (2).

Apoi, caii dresaţi şi, în general, caii de rasă, care constituiau o parte însemnată a bogăţiilor dobrogene, a reprezentanţilor nobilimii tribale mai ales, constituiau un produs care făcea deseori obiectul tranzacţiilor comerciale, alimentînd de timpuriu marile grajduri şi multiplele hipodroame ale Greciei antice. Izvoare vechi, începînd cu **Iliada** (X, 435 şi urm.), şi multiple, relatează despre performanţele cailor tracici, renume păstrat şi la daco-geţi, despre modul meşteşugit al acestora de a înhăma caii la carele de luptă şi de întrecere şi de a-i deprinde la călărie.

Geţii posedau mari herghelii de cai, ce serveau la călărie, ba chiar erau neîntrecuţi în tehnica de a trage cu arcul din fuga calului — potrivit afirmaţiilor lui **Tucidide** (şi nu este singur). De aici, din cîmpiile de la gurile Dunării, **Filip** al II-lea al Macedoniei şi-a cumpărat 20.000 de iepe (3), pentru îmbunătăţirea rasei, de care ducea lipsă.

Dobrogea acestor secole ,şi Dacia din vremea lui **Burebista** şi pînă la retragerea trupelor romane (deci, timp de şapte veacuri) s-au aflat în contact direct, fără nici un filtru, cu popoarele antice cu cea mai înaintată şi mai înfloritoare viaţă sportivă din antichitate.

Ca şi în lumea metropolitană fiinţau, în coloniile din Dobrogea, un ansamblu de instituţii, amenajări şi forme de organizare a educaţiei fizice caracteristice lumii antice, care vor dăinui timp de secole cu acelaşi nume şi semnificaţii ca şi în Grecia sau Roma—semne evidente ale unei remarcabile vitalităţi ce a mers în acelaşi pas cu viaţa sportivă a acestor centre-focar (4). Dacă la aceste centre, cu care au venit în contact încă din secolele VII—VI î.e.n., multe dintre ingenioasele lor descoperiri în ale gimnasticii au rămas la stadiul unor prescripţii utilitare şi reţete tehnico-ştiinţifice care interesează mai mult arta gîndirii, deoarece nu au ajuns la rangul unei ştiinţe propriu-zise, la traci şi îndeosebi la daco-geţi procesul înălţării sau întăririi neamului lor prin exerciţii s-a aflat la nivelul unei ştiinţe în curs de dezvoltare.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5—6, 1990, pag. 60.

Nu știm dacă tracii, în toată întinderea neamului lor, cunoșteau sau nu deviza epocii, potrivit căreia puterea unui stat se află în forța cetățenilor săi, cert este însă că în Dacia ea a fost pusă în practică, la scara întregii țări, de către însuși regele.

Vitejia, spiritul de dreptate și de disciplină manifestate de poporul dacogeților, „fie sub **Dromichaites**, fie sub **Oroles**, fie sub **Scorylo**, fie mai ales sub **Burebista** (cca 80—44 î.e.n. — n.n.) — aprecia **V. Pîrvan** — îl ridică mai presus de toți ceilalți barbari, fie ei Thracii din Sud, Germanii din Nord, ori Celții din Vest. (5).

O mare parte din tezaurul autohton de cunoștințe, practici și tehnici ce interesează dezvoltarea bio-psiho-socială a ființei umane prin intermediul exercițiilor fizice și al altor mijloace pătrund în istorie ca fiind legate de numele și vremea lui **Zalmoxis**, considerat de Herodot un fiu de seamă al geților, iar de „cei mai mulți scriitori de anale", printre care și Iordanes, un om „cu o erudiție de admirat" (6), comparat cu **Anacharsis**, **Tales** și **Pythagoras**, **Orfeu**, **Zoroastru** și cu înțelepții egipteni sau druizi (7).

Platon știa de la dascălul său **Socrate** — care, pe cînd se afla la oaste într-o localitate din Tracia (între 432 și 429 î.e.n.) cunoscuse un medic, discipol al lui **Zalmoxis** — că în doctrina zalmoxiană, între altele, nu este îngăduit, de pildă, să se trateze numai o parte a corpului, ci întregul său. **Platon** aprecia că medicii din vremea sa nu înțelegeau pe deplin învățătura lui **Zalmoxix** și de aceea nici nu se pricepeau să trateze bine bolnavii (8). Nu înțelegeau, deoarece **pentru Zalmoxis** și discipolii săi între trup și suflet se află un raport de complementaritate — și nu de incompatibilitate, precum și orfismul grec —, în sensul că ambele unități sînt părți componente ale întregului și indispensabile lui. Corpul și sufletul se intercondiționează în așa măsură, potrivit filosofiei lui **Zalmoxis**, încît „după cum nu trebuie să încercăm a vindeca ochii fără să vindecăm capul, or capul fără să ținem seamă de trup, tot așa nici trupul nu poate fi însănătoșit fără suflet".

Dînd dovada unei înțelegeri autentice a învățăturii lui **Zalmoxis**, **Platon** își continuă **Dialogurile** (9) cu pasajul, la fel de celebru, în care filosoful get susține că sufletul, în raport cu trupul, reprezintă elementul activ și că „toate de aici pornesc" — „de la suflet: atît cele rele, cît și cele bune ale trupului ori făptuirii noastre depline și de aici se revarsă ele, așa cum de la cap totul se răsfrînge asupra ochilor. Prin urmare, mai ales sufletul se cade îngrijit, dacă avem de gînd să aducem la bună stare atît capul, cît și restul trupului."

În continuare, **Platon** mărturisește că **Socrate** s-a străduit să-și însușească ansamblul de tehnici ori cunoștințe ce alcătuiau **Corpusul** zalmoxisan („Mi-am dat atîta osteneală ca să-l învăț"), considerînd că „nu sînt altceva decît rostiri frumoase... „din care" se iscă în suflete înțelepciunea; iar o dată ce aceasta iese la iveală și stăruie în noi, îi e lesne să deschidă **calea sănătății și către corp și către trupul tot**" (subl. n) (10). Calea sănătății integrale imanentă realității din vremea lui **Zalmoxis** are o rațiune adîncă în gîndirea strămoșilor noștri dacogeții, în viața lor cotidiană, în știința și religia (împreună cu teologia) lor.

Sintetizînd că realitatea întregului poate fi aflată și înțeleasă complet **numai atunci cînd partea se întîlnește cu întregul** („către trupul tot"), regele și învățatul **Zalmoxis** dădea sens și cîmp de manifestare în cultura fizică universală adevărului ce avea să fie rostit și de **Juvenal** (cca 60—cca 140) cîteva secole mai tîrziu prin celebrul hexametru din **Satira I**: Optandum est ret sit mens sana in corpore sano (Este de dorit ca o minte sănătoasă să intre într-un corp sănătos).

În rostirea lui **Zalmoxis** este încorporată această maximă prin care dualitatea de mai sus este ridicată la rang de adevăr universal.

Multe judecăți de valoare asupra calității acțiunilor instructiv-educative și reformatoare întreprinse de marele zeu și rege al dacogeților, comparat cu **Zarathustra** și **Moise**, s-au pierdut în cea mai mare parte. Izvoarele antice de care dispunem abundă în elogii ale învățăturilor sale, referindu-se mai puțin însă la conținutul lor, conținut ce îndemna cetățenii la bărbăție, la formarea convingerii că sufletul este nemuritor (11). Potrivit aprecierii lui **Hesychios** din Alexandria, de pildă, — autorul celui mai bogat lexicon asupra antichității (dintre cele ce se păstrează) și un bun cunoscător al medicinii clasice grecești (în care era clar că nu poate fi un bun specialist cel ce separă omul complet — corpul și sipritul — de mediul fizic și social în care se afla) — **Zalmoxis** „a propagat **învățături despre un trai mai înțelept decît al grecilor**" (subl. n.) (12).

Opinii la fel de favorabile privitoare la universul cultural-științific al daco-geților în domeniul cultivării trupului și minții apar și la alți autori antici și nu dintre cei mai neînsemnați (**Herodot, Dyon Chrysostomos, Pomponius Mela** ș. a.). Majoritatea lor subliniau „tăria trupului" daco-geților, înfățișarea lor de oameni „zdraveni", formați și fortificați la școala unor exerciții și mijloace bine alese, confirmate de știință, școală dublată de credința lor în nemurire. Ca și la Atena, și în Dacia lui **Zalmoxis** „trupul nu stătea în calea minții" — cum nota **C. Noica (13)**; **Zalmoxis** n-avea nevoie de sclavi ai arenelor și de aceea doctrina sa pornește de la ideea că mai întîi sufletul trebuie îngrijit prin meditație și concentrare într-o retragere totală de lume (practici ce se vor prelungi și în lumea Bizanțului și în țările române (14); și, bineînțeles, nici corpul nu trebuie neglijat, deoarece numai prin exerciții prelungite, aspre, bine alese, pentru fiecare vîrstă, se pot forma oameni bravi, robuști, puternici, se poate transpune în fapt cultul eroismului, cult specific ethosului zalmoxisian.

Continuatorul învățăturilor lui **Zalmoxis** a fost preotul-profet **Deceneu.** Sfătuitorul și urmașul la tron al regelui **Burebista, Deceneu,** a fost cel care „i-a învățat morala" pe daco-geți, „i-a instruit în legile physicei", respectiv le-a dat un cod de reguli de viață simplă, curată și sănătoasă.

Că și medicii și filosofii din jurul său, **Burebista,** regele tuturor dacilor, era la curent și de acord cu orientările vremii potrivit cărora aerul, apa și locurile curate influențează favorabil constituția individului, ca și masajul, gimnastica, vinul consumat cu moderație etc.

Dar, pentru a produce o asemenea binefacere la întreaga populație, **Burebista,** o dată ajuns rege, a inițiat o acțiune statală. Ea viza înălțarea și dezvoltarea multilaterală a neamului său cu ajutorul exercițiilor, abținerii de la vin și al respectării legilor (poruncilor) — elemente ale unei nou ideal de viață, ale unui sistem de instrucție și educație expuse, în această ordine, de către un izvor contemporan (15).

Prin **exercitum,** prin a interveni (din afară) asupra organismului cu mijloacele gimnasticii, ale artei militare și după prescripțiile științei vremii, se înțelege totul: și pregătire fizica generală, militară, dar și teoretică și specifică unor ramuri și sporturi mai mult sau mai puțin aplicative. De altfel, în studiul nostru nu interesează opera în sine — **înălțarea prin exerciții** a daco-geților — care va fi fost o opera cultural-educativă de durată, un sistem ca oricare altul din antichitate: spartan, atenian, al lui **Herodikos** (care vedea în gimnastică un panaceu universal), **Platon** (care cuprindea și femeile statului său ideal) ș.a. Ne interesează să aflăm capacitatea societății daco-gete de înțelegere a operei de înălțare a ei prin exerciții fizice, factorii naturali și cunoștințele despre ele — operă ce alcătuiește de fapt însuși sistemul de educație fizică din vremea lui **Burebista.** El îngloba probabil toate cuceririle vremii acumulate de știința ameliorării sănătății, a dezvoltării și întăririi organismului, a cultivării unor însușiri bio-psiho-sociale, indispensabile luptătorului cît și cetățeanului de rînd. Un întreg sistem de cunoștințe care a circulat alături de cele grecești, sistem care explora posibilitățile multiple ale exercițiilor fizice, ascunse celor care le foloseau numai pentru creșterea performanțelor sportive.

ederevîn,ăfea

Devenind o parte componentă a celei mai mari construcții politice din lumea tracică — și anume statul geto-dac centralizat —, știința de a înălța un popor prin exerciții va evolua în această postură, fiind determinată de însăși istoria dezvoltării statului. Această cultură fizică (instrucția, educația fizică, viața „sportivă" etc.) a geto-dacilor lui **Burebista** și ai urmașilor săi la tron avea ca intenționalitate practicarea metodică a unor exerciții și jocuri care, în principiu, vizau fortificarea organismului printr-un antrenament adecvat și o alimentație corespunzătoare, obișnuirea corpului cu cele mai grele eforturi de campanie, inclusiv cu oboseala, foamea, setea și frigul, dobîndirea și perfecționarea măiestriei în mânuirea armelor și a celorlalte materiale de pe cîmpul de luptă, (16) asocierea înotului și a apelor termale de la Băile Herculane, Geoagiu (numite în limba dacă **Germisara**) etc. la ansamblul mijloacelor specializate ș.a.m.d.

Ce s-a întîmplat după căderea ultimului rege dac, **Decebal,** și distrugerea statului de către **Traian**? Ca pretutindeni în celelalte provincii ale Imperiului Roman, în spațiul carpato-danubiano-pontic „nu s-a născut o civilizație pur elenică sau pur romană", ci s-au realizat sinteze care au conservat „prototipuri, mituri, tradiții, elemente de limbă, structuri filosofice etc., iar pe de altă parte au dat naștere unor expresii de profundă originalitate" (17) pe multiple planuri

În ansamblu însă, la sfîrșitul Imperiului, înainte ca popoarele migratoare să fi dat lovitura de grație, cufundînd știința Europei într-o lungă perioadă de

letargie, în ciuda prezenței unei numeroase pături de oameni cultivați și eruditi, medici, profesori și maeștri de gimnastică, foști atleți profesioniști, instructori militari etc., care dispuneau de timp liber și care ar fi putut să adune și să claseze științific prodigioasa cantitate de date acumulate, de fapte observate și care ar fi dus mai rapid la noi și importante descoperiri, bilanțul științei și creației științifice pe tărîmul ce ne interesează a rămas modest. La căderea Imperiului Roman de Apus (476 e.n.), dată ce marchează sfîrșitul Antichității, știința Evului Mediu prelua, între altele, o culegere de texte grecești, inspirate din vechi documente europene, egiptene și asiatice, dintre care 107 articole sînt scrise de **Hierocles** către anul 400 și constituie un excelent manual de hipologie (creșterea, igiena, selecția și antrenamentul cailor) (18), iar din lumea tracodacilor o gimnastică interioară, anterioară creștinismului, numită „rugăciunea inimii sau a minții", prin care se pot controla și disciplina, respirația și gîndirea.

BIBLIOGRAFIE

1. DRĂGAN J. C. : *Noi, Tracii, Istoria multimilenară a neamului românesc*, vol. I, Scrisul Românesc, Craiova, 1976, p. 160 și *Mileniul imperial al Daciei*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1986, pag. 23.
2. DANOV HRISTO M : *Tracia antică*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1976, pag. 144 (Trad. din lb. bulgară).
3. XENOPOL A. D. : *Istoria Românilor*, I, ed. a 4-a, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1985, pag. 78.
4. POSTOLACHE N. : *Istoria sportului în România*, vol. I (ms. pregătit pentru tipar, Ed. Sport-Turism), București, pag. 78.
5. PÂRVAN VASILE : *Getica*, Cultura Națională, 1926, p. 172.
6. IORDANES : În *Izvoare privind istoria României*, vol. II, Ed. Academiei, București, 1970, pag. 413.
7. ELIADE MIRCEA : *De la Zalmoxis la Gingis-Khan*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1980, pag. 58.
8. * * * : *Istoria generală a științei*, vol. I, pag. 418.
9. PLATON : *Charmides*, 156 e. 157 a, în *Opere*, vol. I, Ed. Științifică, București, 1974, p. 184 ; *Stoica Stelian, Viața morală a daco-geților*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București. 1984, pag. 21.
10. PLATON : *Charmides*, 156 b.
11. V. și GORDON CHILDE : *De la preistorie la istorie*, Ed. Științifică, București, 1967 .(unde la pag. 132 se menționează că egiptenii concepeau viața veșnică drept o simplă prelungire a vieții pămîntești) ; *Vasile Lica* în „Analele științifice ale Universității Al. I. Cuza din Iași, tom XXII, S.III.a, Istorie .(la p. 130 se afirmă că „geții credeau în nemurirea fizică").
12. * * * · *Izvoarele istoriei României*, vol. II, p. 391.
13. NOICA C. : „Viața lui Platon", în Platon, *Dialoguri*, E.P.L.U., 1968, p. X.
14. DUMITRIU A. : *Eseuri. Știință și cunoaștere*.... Ed. Eminescu, 1986, p. 673.
15. STRABON : *Geografia*, vol. I, VII, 3, 11.
16. STOICA ST. : Op. cit., p. 118.
17. DRĂGAN C. : *Mileniul imperial al Daciei*, p. 245.
18. * * * : *Istoria generală a științei*, p. 416.

N. POSTOLACHE : Au sujet de la pensée et de la création scientifique et technique dans le domaine de l'éducation physique et du sport (VII)

En continuant sa série, l'auteur s'occupe dans cet article des aspects de l'éducation physique et du sport dans la culture physique du grand peuple des thraces ; dans ce cadre, l'auteur s'occupe des „géto-daces qui sont les plus vaillants et les plus justes de la lignée des thraces", selon Hérodote — le grand historien de l'antiquité. L'auteur indiquy les sources historiques les plus autorisées, qui attestent l'intense entraînement des peuples géto-daces habitant au nord du Danube, dans le domaine de la capacité physique et psychique. Ce sont des qualités essentielles caractérisant des guerriers vaillants — depuis Burebista à Trajan et Décébal — symbôles de l'héroïsme et de la caapcité militaire des hommes des temps les plus feculés.

N. POSTOLACHE: Looking Behind to Scientific and Technical Thinking About Physical Education and Sports (VII)

The author deals with aspects of physical eduaction and sports part of the physical culture of the Thracians, the bravest and most righteous among them having been the Geto-Dacians, as Herodotus described them He points out the historical sources testifying to the physical and, implicitly, psychic conditions of these peoples living on the North od the Danube, essential characteristics of Burebista, Trajan and Decebalus, these brave warriors, who are symbols of bravery and military qualities.

(Urmare din pag. 39)

MELANIA MORARIU: Orientations in Target Gun Training

The author compares the results obtained in gun target shooting in Europe and elsewhere in the owrld to those obtainde in Romania, and highlights that there has been stagnation lately in our frontrankers' evolution.

This article presents the views of a few specialists in international target shooting on: the way in which the fundamental components of training are turned to account and their shate within training; the share of shooting positions within training and the determining factors thereof; the relationship between bullet and compressed air training; the criteria behind the shooters' orientation; the requirements underlying selection and the types of weapons.

In working technologies one started from the selection of the major aspects of training and from a number of questions part of a questionnaire filled in by instructors, sportsmen and delegates of 14 specialist federations of the countries participating in 1988 oRmania's international championships.

The data were centralized and interpreted in the light of the organization, forms and unfolding of selection, of different components of training and the evaluation of experience of each of the respective countries.

The conclusion reached by the author is that the shooters' physical condition is of great interest in terms of training. The latter varies and depends on the training periods. It should be in the focus of atention.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri .Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

,— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menținerea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

D. COLIBABA-EVULET: Beiträge zur Ausarbeitung des Psycholehrplans für das Basketballspiel 1

MARIA ŞERBAN: Theoretische und praktische Beiträge zur psychologischen Auswahl und Orientierung der Kinder und Junioren 6

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

V. FARCAŞ: Korrelations -und Beeinflussungselemente der Ausdrucksformen von Geschwindigkeit in der Turnstunde (II) . . 9

ГН. TABREA: Erhöhte Wirksamkeit der Körpererziehungslektion durch die getrennte Behandlung der Schülergruppen nach Wertniveau 23

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

AL. MORARIU: Standpunkte zur Vorbereitung des 5. Satzes (Tiebreak) im Hochleistungs- Volleyball 31

MELANIA MORARIU: Orientierungen in der Ausbildung für die Gewehrwettbewerbe im internationalen Hochleistungsschützen-sport 35

* * *: Die Thematik des Fussball-Lehrprogramms für Kinder und Junioren (IV) 40

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

I. VÎLCU: Die Auswahl im Frauen-Fussball 47

GESCHICHTSBLÄTTER

N. POSTOLACHE: Aus dem wissenschaftlichen Denken und Schaffen im Bereich der Körpererziehung und des Sportes 60

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Д. КОЛИБАБА-ЕВУЛЕЦ: К разбольной игры 1

МАРИЯ ШЕРБАН: Теоретический вклады в вопрос об отборе и психологической направленности детей и юношей 6

В. ФАРКАШ: Элементы корреляции и влияния на формы проявления скорости на уроке физического воспитания (CII) . . . 9

Т. ТАБРЯ: Увеличение эффективности урока физического воспитания путем дифференцированной трактовки учащихся на группах качественного уровня 23

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

АЛ. МОРАРИУ: Мнения о подготовке пятого тайма (Tie-Breack) в в лейболе высших достижений 31

МЕЛАНИЯ МОРАРИУ: Направления в подготовке по стрельбе из винтовки для участия в международных соревнованиях . . . 35

* * *: Тематика футбольной программы для детей и юношей (IV) 40

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

И. ВЫЛКУ: Отбор в женском футболе 47

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Из истории научно-технического творчества и мышления в области физического воспитания и спорта (VIII) . . . 60

Tipografia Universul c. 2248

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

5.

7—8
1990

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, nr. 7—8 iulie-august 1990
REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București. Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon :11 14 03. Costul unui abonament pe un an 120 lei.
Abonamentele pentru străinătate prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—291.
Telex 10376 presfir București

CUPRINS

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

ADRIAN DRAGNEA : Orientări privind formularea obiectivelor educației fizice și stabilirea conținutului programelor acestei discipline de învățământ . . . 1

CONSTANTIN DIRJAN, CORNELIA MIRCIOIU și CRISTIAN TABARAȘ : Limbaj și comunicare în pregătire și concurs . 7

ELENA PLOCON, DUMITRU ALEXANDRESCU : Studiu cu privire la unii parametri specifici probelor de sprint, înregistrați la Jocurile Olimpice din 1988 . 13

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

VALERIU FARCAȘ : Contribuții la dezvoltarea rezistenței la elevii din școala gimnazială (I) . . 23

VASILE DRAGOMIR : Relații noi în lecția de educație fizică . 27

TEHNICĂ-METODICĂ-ANTRENAMENT

SABINA MACOVEI : „Stretchingul" — mijloc de pregătire adaptat cerințelor gimnasticii ritmice sportive de performanță (I) 31

IULIAN VÎLCU : Pregătirea fizică în jocul de fotbal feminin . 37

MEDICINĂ SPORTIVĂ

GHEORGHE DUMITRU : Rezervele glicogenice ale organismului și importanța lor în economia energetică a efortului fizic . . 46

GEORGIANA PATZAICHIN, MIA LAMOR, GRAȚIELA VÎJIALĂ : Riscul utilizării steroizilor anabolizanți în sportul de performanță 57

SPORT-RECREAȚIE-SANATATE

LEON ROPOT : Modalități de prelungire a vieții 61

ORIENTĂRI PRIVIND FORMULAREA OBIECTIVELOR EDUCAŢIEI FIZICE ŞI STABILIREA CONŢINUTULUI PROGRAMELOR ACESTEI DISCIPLINE DE ÎNVĂŢĂMÎNT (I)

Lector univ. ADRIAN DRAGNEA
I.E.F.S. — Bucureşti

Politica în domeniul educaţiei este inseparabilă de obiectivele economice, sociale şi culturale ale societăţii, care în ultimă istanţă constituie sursa întregului proces de învăţămînt. În sesiunea U.N.E.S.C.O. în care s-a dezbătut tematica referitoare la metodologia programelor şcolare s-a evidenţiat că obiectivele învăţămîntului şi, implicit conţinutul programelor, sînt determinate, în mod egal, prin caracteristicile şi opţiunile politice şi sociale ale fiecărui stat. Dar oricare ar fi aceasta şi oricare ar fi organizarea sistemului de educaţie, ele trebuie să primească o semnificaţie concretă şi să tindă să asigure pertinenţa educaţiei.

Apropierea învăţămîntului de viaţă, de mediul natural şi uman, pentru a pregăti copiii, adolescenţii şi tinerii pentru responsabilităţile vieţii, într-o lume în continuă transformare, constituie obiectivele caracteristice tuturor disciplinelor de învăţămînt. Sintetizînd acestea, în noţiunea de integrare a individului în mediul său (relaţii multiple socio-umane, socio-naturale, mai ales sub raport ecologic — integrarea în ecosistem) cu note diferenţiale deosebite pentru ţările europene care au păşit pe calea democraţiei, se pune problema revitalizării şi conservării identităţii patrimoniului cultural, a tuturor tipurilor de valori care, în final, oglindesc particularităţile naţionale.

În domeniul educaţiei fizice, poate mai mult ca la alte discipline cuprinse în planul de învăţămînt, problema orientării acesteia în direcţie umană, reală, în sensul ca exerciţiile fizice să corespundă în primul rînd intereselor şi preferinţelor individului, şi nu unui scop efemer de grup, în care persoana îşi pierde identitatea. Promovarea tratării diferenţiate, o idee ingenioasă din puct de vedere pedagogic, trebuie să ţină seama în primul rînd de trăsăturile personalităţii individului şi nu de cele ale grupului. Încercările specialiştilor din domeniul educaţiei fizice de a aplica tratarea diferenţiată în lecţii se lovea de zidul format de concepţia colectivistă, de nivelare a claselor şi oamenilor în general, care fundamenta întreaga viaţă socială. Iată deci, că influenţarea concepţiei sociale generale pătrunde adînc în toate substraturile acesteia, inclusiv cele educaţionale, determinîndu-le conţinutul şi forma.

În acest context, obiectivele educaţiei fizice din România, vor concretiza pe de o parte finalităţile specifice domeniului, şi pe de altă parte matricea socio-culturală-naţională caracterizată de opţinile politice ale poporului nostru. Cu alte cuvinte, pertinenţa obiectivelor educaţiei fizice constă în modul armonic de integrare în cerinţele sociale. Avînd, însă în vedere faptul că educaţia fizică are un pronunţat caracter universal, de multe ori vom regăsi în diferite ţări scopuri comune ale acestei activităţi, diferenţiate însă de notele particulare determinate de tradiţiile culturale, educaţionale şi sportive ale poporului respectiv.

Sinteza formulării obiectivelor educaţiei fizice din diferite ţări făcută în urmă cu mai mult de 19 ani de prof. univ. dr. Mihai Epuran şi lector Valentina Epuran, rămîne de referinţă pentru domeniul educaţiei fizice din ţara noastră.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7—8, 1990, pag. 1

Cu permisiunea autorilor voi prezenta în continuare cîteva seturi de obiective din diferite țări :

1. Tora Amylong (Suedia, 1968), Scopul educației fizice în școală

— Pregătirea fizică individuală.
— Dezvoltarea individuală și socială viitoare.
— Formare percepției globale pentru integrarea obictivelor.
— Influențarea fiziologică.
— Promovarea educației estetice.
— Asocierea cu activitățile din natură și petrecere a timpului liber.
— Educarea unui interes continuu pentru activitățile corporale.

2. W. Drifourm (Belgia, 1968). Scopurile educației fizice

— Formarea corporală. Formarea calităților motrice de bază.
— Formarea gestuală. Dezvoltarea funcțiilor motrice ; formare fundamentală : alergări, sărituri etc. ; formarea tehnică ; sporturi.
— Formare etică-socială.

3. Ch. A. Bucher (S.U.A. 1965), Obiectivele principale ale educației fizice

— Dezvoltarea organismului.
— Dezvoltarea neuro-musculară (motricitate).
— Dezvoltarea interpretativă (cunoștințe ; aprecieri).
— Dezvoltarea personală-socială (cetățenească).

4. Franța

A. Instrucțiunile oficiale ale Ministerului Tineretului și Sporturilor 1967. Scopurile activităților fizice și sportive

— Stăpînirea mediului.
— Stăpînirea corpului.
— Îmbunătățirea calităților psihice și a raporturilor cu alții.

B. Programa activităților fizice și sportive în școlile secundare, 1967. Intențiile educative

— Contribuția la dezvoltarea organică și funcțională (adaptarea la efort și la variațiile mediului, rezistența la oboseală).
— Acțiune asupra factorilor fiziologici și psihologici ai conduitei motrice (percepția corpului, spațiului, factori de execuție, coordonare motrică generală).
— Educarea elementelor psihologice și sociologice ale conduitei (conștiința factorilor personali ai conduitei, inițiativa și responsabilitatea socială, educația estetică).

5. M. W. RANDAL (Anglia, 1966) Obiectivele educației fizice : Imediate :

— Exersarea corpului.
— Dobîndirea deprinderilor ca acțiuni învățate.
— Dobîndirea deprinderilor ca bucurie și satisfacție.
— Dobîndirea deprinderilor ca mecanică a mișcărilor.

Îndepărtate :

— Dezvoltare fizică.
— Formarea caracterului

Finale :

— Dobîndirea sănătății fizice și morale.

6. Programa de educație fizică din România (1989)

— Întărirea stării de sănătate a elevilor, creșterea rezistenței organismului la factorii de mediu, prin călire, și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală.

— Stimularea procesului de creștere și asigurarea dezvoltării fizice armonioase în sensul perfecționării indicilor somato-furcționali și a prevenirii instalării atitudinilor fizice deficiente, formarea și menținerea atitudinii corecte a corpului.

— Educarea esteticii corporale și a expresivității mișcărilor.

— Dezvoltarea calităților motrice de bază : forță, viteză, rezistență, îndemînare, mobilitate și suplețe.

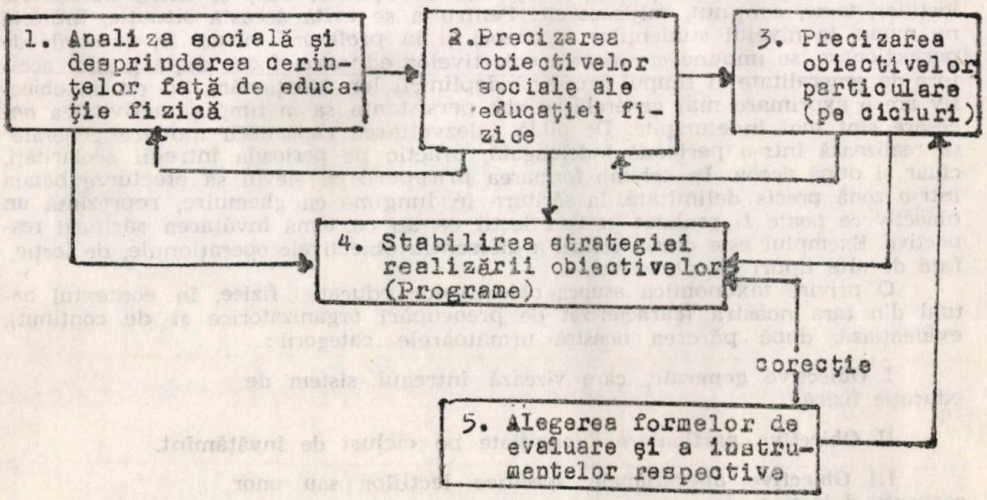
— Formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicative, dezvoltarea capacității de a le valorifica în activitatea productivă și alte activități sociale.

— Inițierea în practicarea unor probe și ramuri sportive.

— Stimularea interesului elevilor și formarea capacității acestora pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice.

— Lărgirea orizontului de cunoștere prin însușirea unui sistem de valori și norme necesare practicării educației fizice și sportului.

Referiri asupra obiectivelor au mai făcut : **I. Șiclovan** (1968) **E. Ghibu** (1969) ; **Elena Firea** (1979) ; **Gh. Mitra și Al. Mogoș** (1975).



Analiza obiectivelor din actuala programă de educație fizică (din care am eliminat în mod premeditat pe cel referitor la „omul nou") scoate în evidență cîteva aspecte ce oglindesc o anumită concepție dintre care cele mai importante sînt :

a) se consideră că obiectivele îndeplinite duc la realizarea „scopului și sarcinilor" educației fizice. Se cunoaște că „sarcinile" sînt în general mai apropiate, fiind situate lîngă teme și de aceea considerăm că mai potrivit, în locul sarcinilor ar fi termenul de funcție sau destinația socială pe care o are educația fizică ;

b) întărirea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului la factorii de mediu, demonstrează o oarecare confuzie deoarece factorii naturali (apă, aer, soare) sînt folosiți pentru călire în mod rațional și nu contribuie la „sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală". Considerăm că o exprimare mai simplă ar fi și mai puțin confuză, ca spre exemplu: „Întărirea sănătății prin practicarea exercițiilor fizice în diferite condiții de mediu" lăsînd la latitudinea specialistului alegerea acestor condiții și conținutul educației fizice, conform nevoilor reale ale elevilor;

c) „educarea esteticii corporale și expresivității mișcării" este un obiectiv care ar trebui precizat în principal pentru fete, dar el a fost cuprins în programă și pentru băieți în ideea participării maselor de elevi la demonstrațiile omagiale organizate de regimul de tristă amintire.

Elaborarea obiectivelor educației fizice, în contextul politico-social prezent urmează o metodologie „clasică" determinată de factorii amintiți anterior, și care este imperios necesar a răspunde la întrebarea: „Ce trebuie să posede elevul după anumite etape de instruire?" și mai ales, „Ce trebuie să fie capabil să aplice după procesul respectiv?"

Aplicînd cunoștințele de teoria sistemelor, în desfășurarea optimă a procesului de învățămînt, se impune a porni de la modelul „bunului gospodar" ca exemplu de „bun simț" (I Jinga), care sună astfel: înainte de a ne angaja în realizarea unei educații fizice eficiente, trebuie să știm bine CE vrem să realizăm? și apoi să ne putem întreba: CUM vom înfăptui acest lucru? Orice lucru bine făcut este rezultatul unui proces bine gîndit.

Referitor la prima întrebare, practic trebuie să începem cu sfîrșitul, care constituie ținta întregului proces (Analistul care lucrează la computer pune prima sa întrebare beneficiarului: Ce doriți să vă dea calculatorul? În funcție de claritatea, precizia și concizia (de multe ori) acestui răspuns se desfășoară demersurile ulterioare. În consecință credem că pentru clarificările metodologice ulterioare este necesar să stabilim locul și importanța obictivelor educației fizice în sistemul procesului intstructiv-educativ, și apoi să evidențiem modul acestora de formulare și clasificare conform cerințelor societății (fig. 1).

De obicei, se produce o confuzie între obiectivele procesului instructiv-educativ, concretizate în: „ce trebuie să știe să efectueze elevul la sfîrșitul unei perioade mai lungi de timp (ani, cicluri de învățămînt etc.) și între obiectivele lecțiilor, teme, conținut, mijloace etc. Pentru a se evita această situație, întîlnită nu numai la nivelul studenților, ci uneori și la profesorii incluși în cursurile de perfecționare, se impune clasificarea obiectivelor educației fizice după gradul acestora de generalitate și timpul necesar îndeplinirii lor. Menționăm, cu cît un obiectiv are o exprimare mai generală cu atît persistența sa în timp și activitatea necesară sînt mai îndelungate. De pildă, „dezvoltarea capacității motrice generale" se realizează într-o perioadă îndelungată, practic pe perioada întregii școlarități, chiar și după aceea. În schimb formarea priceperii ca elevul să efectueze bătaia într-o zonă precis delimitată, la săritura în lungime cu ghemuire, reprezintă un obiectiv ce poate fi realizat în 1—2 lecții ce au ca temă învățarea săriturii respective. Exemplul este clasic pentru a diferenția obiectivele operaționale, de lecție, față de alte tipuri de obiective.

O privire taxonomică asupra obiectivelor educației fizice, în contextul actual din țara noastră (caracterizat de preocupări organizatorice și de conținut), evidențiază, după părerea noastră următoarele categorii:

I. **Obiective generale**, care vizează întregul sistem de educație fizică.

II. **Obiective particulare** diferențiate pe cicluri de învățămînt.

III. **Obiective operaționale**, specifice lecțiilor sau unor secvențe didactice.

În ceea ce privește prima categorie de obiective cu caracter general, propunem formularea lor astfel:

1. contribuția educației fizice la menținerea unei stări optime de sănătate fizică și psihică

2 favorizarea dezvoltării fizice armonioase (stimularea proceselor de creștere și dezvoltare fizică);

3. dezvoltarea capacității motrice (fitness) în scopul efectuării eficiente a mișcărilor conform cerințelor mediului natural și social; (favorizarea dialogului cu mediul înconjurător și cu propriul corp)

— dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate în raport cu cerințele vîrstelor, sexelor și meseriilor în care se califică elevii.

— însușirea unui număr mare de deprinderi motrice ;

4. formarea obișnuinței de a practica independent în timpul liber ramura de sport preferată ;

5. contribuția educației fizice la formarea personalității elevului, la cultivarea încrederii în forțele proprii și a spiritului de inițiativă.

Aceste obiective sînt formulate cu o mai mare precizie și în mod diferențiat pentru fiecare ciclu de învățămînt și profil școlar, sub denumirea de obiective particulare. Iată de pildă cum se prezintă cel de-al doilea obiectiv cu caracter general, privind dezvoltarea fizică, pentru fiecare ciclu de învățămînt :

1. **învățămîntul preșcolar** : stimularea proceselor de creștere și dezvoltare fizică ; tonificarea principalelor grupe de mușchi, în special a spatelui și abdomenului ;

2. **învățămîntul primar** : continuarea stimulării proceselor de creștere și dezvoltare fizică ; prevenirea instalării unor atitudini deficiente cu caracter global sau segmentar. Formarea reflexului de atitudine corectă a corpului în acțiuni statice și dinamice ;

3. **învățămîntul gimnazial** : favorizarea dezvoltării fizice armonioase, întărirea principalelor grupe de mușchi și corectarea eventualelor atitudini deficiente ;

4. **învățămîntul liceal** : dezvoltarea armonioasă a corpului, tonificarea tuturor grupelor de mușchi și consolidarea reflexului de atitudine corectă. Corectarea eventualelor atitudini deficiente ;

5. **învățămîntul profesional** : întărirea grupelor de mușchi supuse alungirii de pozițiile specifice profesiunii alese și prevenirea instalării unor atitudini deficiente.

Metodologia respectivă, de precizare a obiectivelor se continuă, materializîndu-se în teme și obiective la nivelul fiecărei lecții. De exemplu poate fi anunțat ca obiectiv operațional : formarea capacității de a efectua o extensie de trunchi din stînd depărtat cu ducerea brațelor prin înainte sus, cu scopul reprezentării atitudinii corecte a spatelui. Repetarea în lecții și a altor exerciții pentru întărirea musculaturii spatelui, vor tonifica musculatura spatelui, ducînd implicit la formarea reflexului de a menține spatele într-o poziție corectă.

Se pot stabili obiective operaționale diferențiate, pentru elevi cu atitudini deficiente, alcătuindu-se grupe de lucru cu exerciții adecvate, practicate individual în lecții la indicațiile profesorului. Desigur, în condițiile unor clase numeroase, realizarea acestui deziderat este destul de dificil de realizat, însă rolul determinant în această direcție îl are conștientizarea elevilor, formarea obișnuinței de a efectua conștiincios exercițiile, nu numai în lecții ci și în afara acestora.

Din cele prezentate se pot desprinde cîteva sinteze privind educația fizică care trebuie să fie integrală și integrată, cu obiective generale permanente și obiective operaționale dinamice.

Stabilirea unor obiective coerente, realiste și realizabile practic, au consecințe favorabile asupra alegerii de către cadrele de specialitate a mijloacelor și metodelor potrivite colectivelor de elevi, bazei materiale existente și altor factori determinanți.

Exercițiile fizice alese pentru realizarea fiecărui obiectiv, trebuie să aibă efecte specifice mai ales în direcția întăririi sănătății, dezvoltării fizice armonioase și capacității motrice. La acestea trebuie adăugate mijloacele nespecifice completive **(M. Epuran, Valentina Epuran)** și condițiile ce favorizează atingerea intensităților. Amintim toate acestea, deoarece este cunoscută polivalența și polimorfismul exercițiilor utilizate în educația fizică, unul și același scop poate fi realizat cu mai multe exerciții, aplicate după reguli adecvate. Citîndu-l tot pe prof. dr. **M. Epuran**, „exercițiile fizice sînt pentru profesor ca notele muzicale pentru compozitor". Am amintit toate acestea pentru a evidenția rolul fundamental al profesorului în stabilirea programului de educație fizică, adecvat elevilor care îi îndrumă. Cu aceste note finale, vrem să evidențiem rolul și importanța elevului ca individ, ca persoană unică ce are nevoie de programe individuale (pe cît posibil) evitîndu-se acea nivelare a acțiunilor dictate de colectivism.

Precizarea obiectivelor orientează în general procesul, însă modul de realizare presupune măiestrie profesională.

BIBLIOGRAFIE

1. D'HAINAUT L. (coordonator): Programa de învățămînt și educație permanentă (Traducere L. Topa și I. Herseni), Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
2. DRAGNEA Ad.: Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
3. EPURAN M., EPURAN VALENTINA: Obiectivele educației fizice și sportive. Contribuție la formularea și sistematizarea lor. Studiu de pedagogie comparată. Rev. „Educație fizică și sport" nr. 3, 1971, București.
4. FIREA ELENA: Metodica educației fizice școlare, I.E.F.S., București, 1979.
5. GAGNE M. R., BRIGGA I. LESLIE: Principii de design al instruirii, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977.
6. MITRA GH, MOGOS AL.: Metodica educației fizice, Ediția a II-a, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
7. * * *: Programa de educație fizică pentru învățămîntul gimnazial, liceal și profesional, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1989.
8. ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

AD. DRAGNEA: Orientations sur la formulation des objectifs de l'éducation physique scolaire et l'établissement du contenu des programmes de cette discipline d'enseignement (I)

En spulingnat le fait que le domaine de l'éducation est directement dépandant des objectifs sociaux, économiques et culturels de la société, l'auteur présente différentes conceptions d'une série de spécialistes de notre pays et de l'étranger au sujet des objectifs de l'éducation physique scolaire. En analysant de manière critique ces „courants" et en soulignat quelques-uns de leurs aspects essentiels, l'auteur formule des objectifs de l éducation physique dans le contexte socio-politique présent, se r férant concrètement à chaque cycle d'enseignement, ces objectifs étant réalisés dans le contexte de la société roumaine actuelle, libérée des anciens dogmes non-réalistes et non-conformes à la commande sociale.

AD. DRAGNEA: Orientations for the Formulation of the Goals of Physical Education in Schools and of the Content of the Respective Curricula

Underlying that the domain of physical education is dependent on the social, economic and cultural goals of the community in point, the author deals with different views on physical education in schools at home and abroad. He carries out a critical survey in this respect and points out a few essential elements, while also formulating the goals of physical education within our present socio-political context. Likewise, the author describes the goals set in this respect for each educational stage.

LIMBAJ ŞI COMUNICARE ÎN PREGĂTIRE ŞI CONCURS

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Prof. CORNELIA MIRCIOIU
Prof. CRISTIAN TĂBĂRAŞ
C.S.S. 2 — Bucureşti

Actul comunicării prin limbaj sintetizează diferenţele fundamentale şi ierarhiile în evoluţia vieţii în toate formele sale de manifestare.

Specifică existenţei individuale şi sociale a omului este comunicarea interumană care se defineşte ca „un ansamblu de procese psihomotrice specific umane, limbajul, în care un loc deosebit de important revine componentei conştiente, gîndirii. Această formă de comunicare se poate realiza şi prin mijloace neverbale cu funcţie de semnalizare: atitudini posturale, mimico-gestice, sunete neverbale, etc. care însoţesc şi completează comunicarea verbală. Există, de asemenea, posibilitatea creării şi utilizării unor mijloace tehnice materiale de transmitere a mesajelor informaţionale la distanţă. Semnalăm modelul comunicaţional al psihicului uman, sugerat de teoria comunicării, conform căreia întreaga activitate psihică este concepută ca o reţea de comunicare informaţională, în ordine interspecifică (cu alţii, cu lumea) şi intraspecifică (cu sine între subsistemele sistemului psihic individual)" (19).

Aspectele interspecifice şi intraspecifice ale comunicării pot fi exemplificate prin două formulări celebre: „cuvîntul i-a fost dat omului pentru a-şi exprima ceea ce gîndeşte **(Molliére)**"; „cuvîntul i-a fost dat omului pentru a-şi ascunde ceea ce gîndeşte **(Talleyrand)**".

Comunicarea interumană reprezintă forma cea mai evoluată de comunicare intermodală, respectiv în cadrul aceleiaşi clase de obiecte, pe cînd comunicarea între om şi animal reprezintă comunicarea intermodală, respectiv între clase diferite de obiecte (19).

Comunicarea interumană reprezintă o formă particulară a comunicării în general care se defineşte a fi „un proces de schimb substanţial, energetic şi (sau) informaţional între două sau mai multe sisteme, pe baza căruia se asigură reflectarea sistemului emiţător (reflectat) în sistemul receptor (reflectant) (19)

În teoria generală a sistemelor, a comunicării informaţiei, respectiv în cibernetică, se stabilesc raporturi de determinare şi de determinanţă între cele trei componente fundamentale: substanţă, energie şi informaţie.

În acest sens, comunicarea în sens cibernetic reprezintă „orice deplasare a unei cantităţi de informaţie de la un element la altul, în cadrul aceluiaşi sistem sau de la un sistem la altul, fără considerarea naturii şi modalităţii concrete în care se realizează această deplasare- (19). Forma specifică prin care se realizează comunicarea interumană o constituie limba care reprezintă „un sistem hipercomplex de comunicare socială îndeplinind funcţii esenţiale în elaborarea şi conservarea culturii, care marchează trecerea de la indiciu şi semnal concret şi anticipativ, la simboluri, ca substitut al unei categorii de obiecte, şi la semnul care nu modelează izomorf, ci doar semnifică categorial. Legătura dintre semnificaţie şi semnificant, funcţia referenţială a limbii, nu poate fi realizată decît de subiectul conştient, întrucît acesta respectă normele sistemului lingvistic. Deci realizarea şi valorificarea limbii, sub raportul conţinutului, presupune limbajul ca sistem derivat care aparţine personalităţilor sau grupurilor umane ce utilizează efectiv limba şi care se constituie ca un sistem şi activitate de comunicare cu ajutorul limbii" (19).

Educaţie fizică şi sport, nr. 7—8, 1990 pag. 7

În cadrul general al interpretării cibernetice a comunicării (**Bălăceanu, Popescu-Neveanu, Cazacu-Slama, Nicolau**) aceasta se definește ca o relație de tip „feed-back" care se stabilește între :

— emițătorul de informație ;
— receptorul de informație.

În dinamica raporturilor care se stabilesc între cele două componente esențializate ale comunicării, la rîndul fiecăruia, prin relația de tip „feed-back" :

— receptorul devine emițător de informație ;
— emițătorul devine receptor de informație.

În general, transmisia informației presupune o succesiune în timp în care se însumează :

— emiterea cantității de informație ;
— viteza de transmisie a conținutului informației ;
— receptarea informației ;
— stocarea informației ;
— codificarea informației ;
— retransmisia informației.

Între cantitatea de informație receptată și cea redată se stabilesc raporturi de identitate sau diferențiate negativ în diferite procentaje.

În teoria informației, factorii care determină perturbări în transmisia, receptarea și stocarea informației se circumscriu conceptului de „zgomot de fond". Factorii care determină diferențele negative între cantitatea de informație transmisă și receptată sînt :

— frecvența de transmisie a informației ;
— claritatea în transmisia informației ;
— distanțele între emițător și receptor.

Unitatea de măsură a cantității de informație este „bit"-ul, respectiv logaritmul (în baza 2) inversului probabilității de apariție a unui semnal, respectiv alegerea dintr-o alternativă cu echiprobabilități (19).

Cantitatea de informație care se vehiculează în cadrul unui sistem are sens negentropic prin faptul că tinde să crească starea de organizare a acestuia prin intermediul achiziției de informație, ceea ce induce la mărirea gradului de probabilitate cu care se pot face predicții asupra comportamentului sistemului (19).

Negentropia, ca concept care evidențiază creșterea stării de organizare într-un sistem, este opusă entropiei care desemnează gradul de dezorganizare dintr-un sistem, exprimată prin cantitatea de informație cu semn schimbat, care în plan subiectiv reprezintă o măsură a nedeterminării, iar în plan obiectiv reprezintă o deviere de la starea de echilibru (19).

Din cele prezentate se pot desprinde următoarele observații :

— comunicarea prin limbaj se constituie ca un sistem în care operează, adaptate specific, elemente ale teoriei informației ;

— adaptarea conținutului unor concepte ale teoriei informației la specificul comunicării prin limbaj detremină orientarea, organizarea și eficiența folosirii limbajului în comunicarea interumană, în general, și specifică diferitelor activități sociale, în particular.

LIMBAJUL ȘI COMUNICAREA ÎN PREGĂTIRE ȘI CONCURS

Activitatea sportivă de performanță se constituie ca un sistem particular al activității sociale.

În cadrul acestui sistem se stabilesc relații de comunicare între cele două subsisteme constitutive :

— profesorul — antrenorul ;
— sportivele — echipa.

Între cele două subsisteme comunicarea se realizează prin :

— limbajul semantic-verbal ;
— limbajul ectosemantic-neverbal.

Limbajul semantic este reprezentat de limbajul natural adaptat conținutului activității specifice sistemului de referință — pregătirea și concursul. Limbajul semantic se realizează prin explicații cu privire la :

— cum, cît și ce se execută ;
— unde, cînd și de ce se execută.

Aceste aspecte, incluse în general în comunicarea verbală, semnifică :
— scopul acțiunii ;
— tehnica de execuție a acțiunii ;
— condițiile în care se folosește acțiunea ;
— cerințele care condiționează eficiența acțiunii.

Eficiența limbajului semantic rezidă din :
— corespondența dintre conținutul sintagmelor folosite în explicații și nivelul dezvoltării gîndirii sportivelor în succesiunea nivelurilor de pregătire și categoriilor de vîrstă ;
— optimizarea raporturilor dintre informație și redundanță în creșterea eficienței realizată prin limbajul semantic.

Limbajul ectosemantic este reprezentat de suma elementelor care transmit informații exprimate prin forme ale comunicării neverbale. Aceste forme ale comunicării neverbale sînt reprezentate de informațiile transmise prin relațiile de „feed-back" care se stabilesc între cele două subsisteme, reprezentate de :
forme de exprimare plastică, concretizate prin :
— demonstrații practice ;
— manifestări gestice ;
— expresii fizionomice ;
— atitudini posturale ;
— elemente de comportament ;
forme de exprimare grafică, concretizate prin :
— semne și simboluri grafice.

Eficența limbajului ectosemantic rezultă din :
— corespondența dintre modelul de acțiune prezentat și cel executat ;
— corespondența dintre execuția unei acțiuni și scopul acesteia.

În folosirea ambelor limbaje, semantic și ectosemnatic, în cadrul pregătirii și concursului în funcție de categoria de vîrstă, nivelul de pregătire și al competiției, valoarea individuală și a echipei corectarea greșelilor care se efectuează are un caracter de redundanță în sens informațional.

Toate cele expuse se constituie ca un cadru general de referință, avînd în vedere următoarele :
— sensurile semantice și ectosemantice ale limbajului folosit în pregătire și concurs se află în raporturi diferențiate cantitativ și calitativ ;
— între cele două componente ale sistemului de referință, reprezentate de profesor-antrenor și sportive-echipă, se stabilesc diferite raporturi în comunicare ;
— comunicarea, indiferent de forma limbajului folosit, se realizează :
— de la profesor-antrenor către sportive-echipă ;
— de la sportive-echipă către profesor-antrenor ;
— în comunicarea de la profesor-antrenor către sportive-echipă, dominantă este folosirea limbajului semantic asociat cu cel ectosemantic în formularea temelor și cerințelor care se realizează de către sportive în desfășurarea antrenamentului și jocului ;
— în comunicarea de la sportive către antrenor, dominant este limbajul ectosemantic.

Prin acest cadru general al comunicării se realizează :
— orientarea activității motrice conformă cu cerințele realizării modelelor stabilite prin informațiile transmise de profesor-antrenor ;
— răspunsurile date de sportive, care trebuie să fie conforme cu modelele și cerințele stabilite ;
— discordanțele dintre ceea ce se solicită și ceea ce se realizează pun în evidență necesarul de redundanță, respectiv analizele și corectările care conduc către realizarea identității urmărite.

Raporturile cantitativ-calitative care se stabilesc între cele două componente ale comunicării, limbajul semantic-verbal și cel ectosemantic-neverbal, se stabilesc în funcție de :
de la profesor-antrenor la sportive-echipă :
— cantitatea de informație transmisă ;
— mijloacele folosite pentru transmisia informației ;
— tonalitatea, semnificația și expresivitatea în transmisia informației ;
— mijloacele folosite în corectarea greșelilor care se săvîrșesc ;
— de la sportive-echipă la profesor-antrenor :
— cantitatea de informație recepționată ;

— calitatea execuției ;
— respectarea cerințelor execuției.

EFICIENȚA LIMBAJULUI ȘI COMUNICĂRII ÎN PREGĂTIRE ȘI CONCURS

Eficiența comunicării între cele două subsisteme, de pregătire și concurs, se stabilesc prin elemente subiective și obiective.

Analizele și aprecierile făcute în desfășurarea fiecărui antrenament și/sau joc, se adaptează specific fiecărei categorii de vîrstă și nivel de pregătire.

Componentele specifice limbajului semantic și ectosemantic folosite în comunicare se concretizează prin elemente subiective și obiective.

Elementele **subiective** care pun în evidență eficiența comunicării specifice în antrenament și concurs sînt următoarele :

— de la profesor-antrenor către sportive-echipă :
— orientarea verbală și nonverbală a execuțiilor, în concordanță cu realizarea scopului fiecărei execuții ;
— aprecieri cu privire la execuțiile efectuate și prezentarea cauzelor care generează greșelile în execuție ;
— de la sportive-echipă către profesor-antrenor :
— solicitarea de informații semantice sau ectosemantice care să reducă sau să anuleze cauzele care determină incorectitudini sau greșeli în executia diferitelor acțiuni efectuate ;
— prezentarea de observații și aprecieri cu privire la înțelegerea cauzelor care determină calitatea și eficiența execuțiilor.

Elementele **obiective** care pun în evidență eficiența comunicării specifice în antrenament și concurs sînt următoarele :

— investigații cu privire la cantitatea și calitatea efortului depus care condiționează întărirea execuțiilor corecte și corectarea greșelilor săvîrșite ;
— înregistrări cu privire la cantitatea și calitatea execuțiilor efectuate ;
— de la sportive-echipă către profesor-antrenor :
— conștientizarea raporturilor între cantitatea și calitatea execuției în concordanță cu normele stabilite anticipativ ;
— tendințele de a realiza identitatea dintre cerințe și execuțiile efectuate obiectivate prin corespondența dintre codurile instituite de profesor-antrenor la aprecierea și auto-aprecierea execuției ;
— în concurs :
— de la profesor-antrenor către sportive-echipă :
— înregistrările parametrilor care obiectivează cantitatea și calitatea execuțiilor specifice modelului de concurs ;
— analiza și interpretarea cauzelor care au generat reușitele sau nereușitele în desfășurarea jocului ;
de la sportive-echipă către profesor-antrenor :
— observații și aprecieri cu privire la evoluția proprie și a coechipierelor ;
— analiza posibilităților cu privire la realizarea modelului de concurs, ca identitate, sau diferențe determinante în rezultatul obținut.

Cele prezentate au urmărit să scoată în evidență :

— complexitatea comunicării între profesor-antrenor și sportive-echipă ;
— importanța cunoașterii elementelor psiho-informaționale ale conținutului limbajului folosit în organizarea și conducerea procesului de pregătire și a evoluției echipei în concurs ;
— problematica generală a comunicării în realizarea modelului de joc propriu posibilităților echipei care să prognozeze nivelul performanțelor care se vor obține, în funcție de cerințele modelului competiției specifice fiecărui nivel de pregătire și categorie de vîrstă.

BIBLIOGRAFIE

1. APOSTOL P. : „Educația și pedagogia în perspectivă operațională" ; Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1974.
2. BĂLĂCEANU C. : „Comunicarea cu mediul" ; Revista Magazin, nr. 972, 5.11.1976.

3. BOTEZ M. : „De la abordări intuitive la structuri metodologice". Revista Contemporanul, 16.01.1976.
4. BOTKIN J. W., ELMADJRA M., MALIȚA M. : „Orizontul fără limite al cunoașterii". Editura Politică, 1981.
5. CAZACU-SLAMA, T : „Comunicarea în procesul muncii", Ed. Științifică, București, 1976.
6. GEORGETA CHIRIȚĂ : „Funcția formativă a activităților corporale" ; Ed. Sport-Turism, București, 1976.
7. DRĂGĂNESCU M. : „Semn, semnal", Revista Contemporanul, 16.03.1986.
8. SPURAN, M. : „Ghidul psihologic al antrenorului", I.E.F.S., 1982.
9. KOTARBINSKI T. : „Tratat despre lucrul bine făcut", Ed. Politică, București, 1981.
10. MALIȚA M. : „Idei în mers", Ed. Albatros, București, 1975.
11. MACDONALD — ROSS M. : „Obiective comportamentale și structura cunoștințelor". Caiete de pedagogie modernă nr. 6, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977.
12. MARCUS S : „Aspecte matematice în studiul limbajelor", Ed. Științifică, București, 1968.
13. MÂNZAT I. : „Învățarea — structura organizațională", Revista Contemporanul, 21.03.1986.
14. MCLUHAN M. : „Galaxia Gutemberg", Ed. Politică, București, 1975.
15. MIHALACHE A : „Fiabilitate și entropie", Revista Contemporanul, 23.03.1987.
16. MIHALACHE I. : „Redundanță", Revista Contemporanul, 28.11.1986.
17. MOISE E. : „Reconsiderări din perspectivă sistemică", Revista Contemporanul, 29.08.1986.
18. OLTEANU L. : „Dialoguri despre viitor", Ed. Politică, București, 1982.
19. POPESCU-NEVEANU P. : „Dicționar de psihologie", Ed. Albatros, București, 1978.
20. RADU N. : „Învățare și gîndire", Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1986.
21. RESTIAN A. : „Principiul scăderii entropiei", Revista Contemporanul, 27.02.1987.
22. SĂHLEANU V. : „Eseu de biologie informațională", Ed. Științifică, București, 1973.
23. SĂHLEANU V. : „Știința și filozofia informației, Ed. Politică, București, 1972.
24. SIRETEANU C. : „Explicația", Revista Contemporanul, 13.03.1987.
25. SCHRAMM W., KAHNERT F., CORNELIS P. H., LYLE J. : „Noile mass-media — un studiu în sprijinul planificării educației", Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1979.
26. SKINNER J. S. : „Pentru o teorie a instruirii", Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1970.
27. SPIRKIN A. G. : „Originea limbii și rolul ei în formarea gîndirii", Lingvistică generală, Culegere de articole, Ed. Științifică, București, 1963.
28. STAMP H. O. : „Pedagogie cibernetică", Revista Contemporanul, 10.10.1986.
29. TREISS G. : „Inovarea tehnologică", Ed. Tehnică București, 1979.
30. WLODARSKI Z. : „Legități psihologice ale învățării și predării", Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1980.

C. DÎRJAN, CORNELIA MIRCIOIU, RISEINA TABARAȘ : Langage et communication durant l'entraînement et le concours

Les auteurs — des spécialistes des jeux sportifs (basketball) — mettent en évidence la complexité de la communication entre professeur-entraîneur et sportif-équipe en insistant, en même temps, sur l'importance toute particulière des éléments psycho-informationels du langage, de la communication en général. En une présentation exhaustive, les auteurs se penchent sur plusieurs aspects — certains de nature cybernétique — de la communication et du langage, notamment : la quantité d'information, les facteurs déterminant des perturbations en communication, les sous-systèmes impliqués, l'efficience du langage ; ils se réfèrent de manière concrète à l'activité pratique, à l'analyse des aspects de la communication durant l'entraînement et la concours. En utilisant ces éléments, on peut résoudre de nombreux problèmes qui se posent dans l'activité pratique : la réalisation du modèle de jeu et le pronostic du niveau des performances possibles à obtenir en fonction des exigences du modèle de la compétition spécifique à chaque niveau d'entraînement et de catégorie d'âge.

C. DÎRJAN, CORNELIA CIRCIOIU, CRISTINA TABARAȘ: Language and Communication in Training Sessions and Competitions

The authors, sptcialists in basketball, bring into bold relief the complex nature of the communication process between teacher-trainer and sportsman-team with emphasis placed on the relevance in those terms of the psycho-informational elements of language, in particular, and of communication in general. Their exhaustive study deals with a great variety of aspects, mostly cybernetical, of both language and communication, e.g.: the quantity of information, the factors disturbing communication, the subsystems involved, the efficiency of language etc. More than that, the authors make reference to practical activities, and analyse the aspects of communication that have a heavy say in training sessions and competitions. They point out that by using these elements, a number of problems arising in practical activities can be solved: the playing model and the prognosis of possible performance in the light of the competition model specific to the level of training and to age groups.

STUDIU CU PRIVIRE LA UNII PARAMETRI SPECIFICI PROBELOR DE SPRINT, ÎNREGISTRAȚI LA JOCURILE OLIMPICE DIN 1988

Șef de lucrări ELENA PLOCON
Conferențiar DUMITRU ALEXANDRESCU

I.E.F.S. — București

Ne-am propus să abordăm probleme legate de alergarea de viteză plecînd de la două considerente majore :

1. **probele de sprint au o arie largă de răspîndire în atletismul de performanță** datorită, în primul rînd, marei lor accesibilități. Exemplificăm această afirmație cu cifrele participanților la J.O. din 1988 : 249 de bărbați reprezentînd 26,66 la sută din totalul participanților și 169 de femei, ceea ce înseamnă 34,49 la sută. De altfel, ordinea celor mai populate probe la această ediție a J.O. arată astfel :

— la bărbați, 100 m cu 102 participanți, 400 m — cu 75 de participanți și 200 m — cu 72 de participanți ;

— la femei, 100 m — cu 64 de participante, 200 m — cu 59 de participante și 400 m — cu 46 de participante.

Această situație s-a reflectat, din punct de vedere organizatoric, prin desfășurarea competiției olimpice la aceste probe în patru tururi succesive ;

2. **pe plan național, sprintul continuă să bată pasul pe loc de foarte mulți ani,** chiar regresînd în cazul băieților. Ni se pare edificator să amintim că cele mai vechi recorduri naționale masculine sînt cele ale probelor de sprint : 100 m — **Gh. Dulgheru,** 1973 (10,41), 200 m — **T. Petrescu,** 1976 (20,95), și 400 m — **H. Toboc** 1979 (45,87).

De altfel, urmărind evoluția celor mai bune performanțe pe plan național din ultimii 10 ani constatăm, la băieți, descreșteri de 1,42 la sută la 100 m, de 2,27 la sută la 200 m și de 0,35 la sută la 400 m. La fete, pe aceeași perioadă, se remarcă creșteri minore, concretizate astfel : 1,40 la sută la 100 m, 0,04 la sută la 200 m și 1,91 la sută la 400 m.

Semnalăm, în același timp, în ultimii ani, dispariția specialiștilor în probele de sprint „pur", aceste probe devenind, la fete, apanajul săritoarelor în lungime (**M. Ilcu** — recordmenă la 100 m, **M. Dulgheru** — recordmenă la 60 m), iar la bărbați, al gardiștilor (**Boroi, Giurgian, Oaidă**) și al „boberilor" (**Budur, Nagy, Pietraru**).

Convinși fiind că în actuala stare de dotare cu echipamente necesare unor abordări științifice a fenomenului sportiv nu ne putem hazarda la obiectivarea acestuia pe plan național, am considerat că preluînd datele referitoare la J.O. de la Seul (finaliștii probelor de sprint), prelucrîndu-le și interpretîndu-le putem furniza antrenorilor și sportivilor un larg bagaj de cunoștințe care ar putea constitui cel puțin motive de reflecție privind îmbunătățirea performanțelor la aceste probe atletice.

Datele brute de care am beneficiat au fost :

— valoarea timpului de reacție ;

— timpul cumulat înregistrat pe distanțe intermediare de 10 m — la probele de 100 m, de 50 m — la probele de 200 m și de 100 m — la probele de 400 m ;

— numărul, lungimea și frecvența pașilor.

Menționăm că datele preluate din literatura de specalitate au fost obținute prin folosirea unor aparate de filmare cu viteză mare, aparate video, fotocelule, filme sensibile și echipament de analiză pe calculatoare etc., toate acestea reprezentînd punerea în aplicare a unor proiecte ale F.I.A.A., doritoare de a stimula cercetarea științifică în vederea amelionării performanțelor, combătînd și încercînd în acest mod să contracareze folosirea substanțelor dopante în atletism.

Prelucrarea pe care am realizat-o a constat în :

— calcularea timpilor parțiali pe distanțele intermediare menționate ;

— calcularea vitezei medii de deplasare, precum și a vitezei pe intervale ;

— calcularea accelerației pe intervale ;

— evidențierea rezultatelor campionilor olimpici ; calcularea mediei pentru medaliați și a mediei pentru finaliștii olimpici atît pentru datele brute, cît și pentru cele prelucrate de noi :

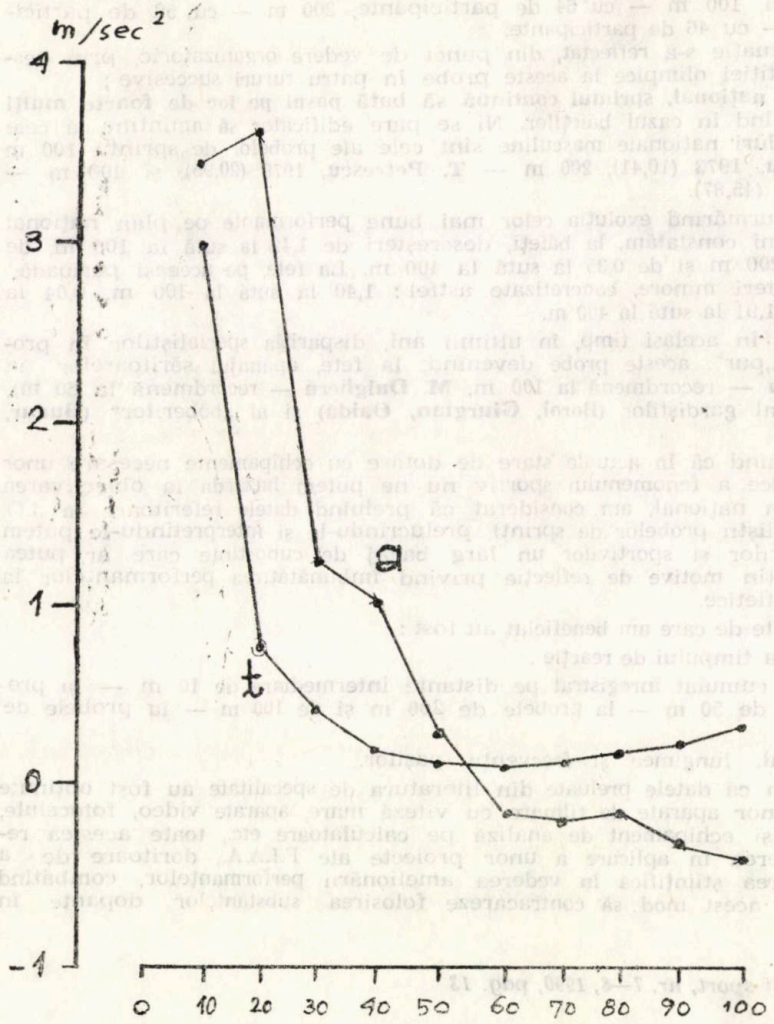
— reprezentarea grafică a curbelor timpului, vitezei și accelerației (graficul nr. 1).

GRAFIC NR.

B JOHNSON

ACCELERARE VITEZEI IN INTERVALELE de 10m (a)

TIMPII PE INTERVALELE de 10 m (t)



Prezentăm în continuare cîteva observații rezultate în urma prelucrării și interpretării rezultatelor.

1. Privind timpul de reacție, valorile cele mai bune se constată în proba de 100 m, unde timpi de excepție realizează nu numai campionii, ci și alți finaliști și mai ales finaliste, căci așa cum am mai reținut și cu alte ocazii, timpul de reacție al femeilor este mai bun ca al bărbaților atît în ceea ce o privește pe campioană, pe medaliate, cît și pe finaliste. Timpii de reacție cresc pe măsura lungirii probelor de alergare, timpi mai buni înregistrînd de această dată bărbații în absolut toate ipostazele (tabelul 1).

TIMPI de REACȚIE — TAB. NR. 1

PROBE / LOCURI / SEX	100 m		200 m		400 m	
	F	B	F	B	F	B
I	131	136	205	185	215	181
MEDIA I–III	150	160	190.7	174.7	229	182
MEDIA I–VIII	151.5	161.7	187.0	181.3	218.9	183.6

Cel mai bun timp de reacție este realizat la bărbați de **C. Lewis** — 116 ms la 200 m (la 100 m 136 ms), iar la femei, de **Fl. Joyner** — 131 ms la 100 m. La polul opus se plasează rezultatele celui de-al șaptelea clasat la 400 m cu 306 ms și de cea de-a șasea clasată la 400 m, cu 241 ms.

În ceea ce-i privește pe sprinterii prezenți în finală atît la 100 m, cît și la 200 m, unii prezintă valori apropiate ale timpului de reacție la cele două probe ca **L. Christie** 168 ms/100 m, 160 ms/100 m, 116 ms/200 m), alții însă înregistrează diferențe nemotivate precum **R. da Silva** (155 ms/100 m, 223 ms/200 m), **Fl. Joyner** (131 ms/100 m, 205/200 m), **G. Jackson, G. Torrence** și **H. Drechsler.**

Apreciind corelația timpului de reacție cu rezultatele obținute în finala olimpică în probele de sprint constatăm că ea nu este semnificativă, ceea ce înseamnă că rezultate valoroase pot fi obținute atît de sprinteri cu timpi de reacție foarte buni, cît și de alții cu timpi de reacție mediocrii sau slabi (tabelul 2).

Tabel nr. 2

Proba	Poziția ocupată	
	TR	Rezultate final
100 m B	1	1
	5	2
100 m F	1	1
	8	2
200 m B	2	1
	8	3
200 m F	7	1
	1	7
400 m B	1	2
	8	7
400 m F	1	4
	8	6

2 .Referindu-ne la dinamica vitezei de deplasare putem apreciat că ea se prezintă, în general, conform celor cunoscute anterior din literatura de specialitate.

2.1. La 100 m, caracteristica alergării pentru toți finaliștii, femei și bărbați, cu o singură excepție, prezintă o accelerare pînă la 60 m, după care urmează o scădere mai mult sau mai puțin stabilizată pe ultima porțiune.

La bărbați, porțiunea de la 50 la 60 m este parcursă în cel mai scurt timp și anume 0,83 sec. de către campionul olimpic, medaliaților fiindu-le necesare 0,84 sec, iar finaliștilor — 0,85 sec. Aceasta corespunde unei viteze de 12,05 m/sec. în cazul lui **Lewis,** de 11,90 m/sec pentru medaliați și de 11,74 m/sec pentru finaliști.

100 m plat TIMPI CUMULAȚI (T.C.) ȘI TIMPI PARȚIALI (T.P.) TAB NR. 3

	m	10		20		30		40		50		60		70		80		90		100	
		TC	TP	TC	TP	TC	TP	TC	TP	TC	TP	TC	TP	TC	TP	TC	TP	TC	TP	TC	TP
LOCUL I	F	2.00	2.00	3.00	1.00	4.00	1.00	5.04	0.95	5.97	0.93	6.89	0.92	7.80	0.91	8.71	0.91	9.62	0.91	10.54	0.92
	B	1.75	1.75	2.96	1.21	3.90	0.94	4.79	0.89	5.65	0.86	6.48	0.83	7.33	0.85	8.18	0.85	9.04	0.86	9.92	0.88
MEDIA I - II	F	2.01	2.01	3.11	1.10	4.13	1.01	5.09	0.96	6.04	0.95	6.97	0.93	7.91	0.94	8.85	0.94	9.79	0.94	10.74	0.95
	B	1.91	1.91	2.96	1.05	3.94	0.98	4.80	0.89	5.65	0.85	6.49	0.84	7.35	0.86	8.21	0.86	9.08	0.87	9.96	0.88
MEDIA I - III	F	2.02	2.02	3.13	1.11	4.15	1.03	5.11	0.96	6.08	0.96	7.03	0.95	7.98	0.95	8.93	0.95	9.91	0.98	10.90	0.99
	B	1.91	1.91	2.96	1.05	3.91	0.95	4.80	0.89	5.69	0.89	6.56	0.87	7.38	0.82	8.25	0.87	9.13	0.88	10.02	0.89

100 m plat VITEZE CUMULATE (V.C.) ȘI VITEZE PARȚIALE (V.P.) TAB NR 4

	m/sec	10		20		30		40		50		60		70		80		90		100	
	v	VC	VP	VC	VP	VC	VP	VC	VP	VC	VP	VC	VP	VC	VP	VC	VP	VC	PP	VC	VP
LOCUL I	F	5.00	5.00	6.49	9.17	7.33	10.00	7.94	10.53	8.37	10.75	8.71	10.87	8.97	10.99	9.18	10.99	9.36	10.99	9.49	10.87
	B	5.29	5.29	6.76	9.35	7.69	10.64	8.35	11.24	8.85	11.63	9.26	12.05	9.55	11.76	9.78	11.76	9.96	11.63	10.08	11.36
MEDIA I - II	F	4.98	4.98	6.42	9.06	7.28	9.87	7.87	10.42	8.27	10.49	8.61	10.72	8.85	10.68	9.04	10.68	9.19	10.64	9.31	10.54
	B	5.24	5.24	6.78	9.53	7.68	10.57	8.34	11.24	8.84	11.67	9.44	11.90	9.51	11.67	9.74	11.63	9.92	11.54	10.04	11.32
MEDIA I - III	F	4.98	4.98	6.39	9.00	7.23	9.73	7.82	10.31	8.23	10.39	8.54	10.53	8.77	10.52	8.97	10.38	9.07	10.23	9.11	10.15
	B	5.24	5.24	6.78	9.84	7.68	10.76	8.33	11.20	8.83	11.63	9.32	11.74	9.49	11.58	9.69	11.47	9.86	11.37	9.98	11.22

OBS REZULTATELE LUI B JOHNSON NU AU FOST LUATE IN CONSIDERAȚIE

Intervalul următor (60-70 m) se parcurge într-un timp mai lung cu 0,02 sec. decît cel anterior de către toți finaliștii, timp care se menține constant și pe intervalul 70-80 m. Între 80-90 m toți finaliștii mai „adaugă" 0,01 sec pentru a parcurge porțiunea de 10 m. Ultimul interval este parcurs de campion cu un surplus de 0,02 sec (corespunzînd unei viteze pe interval de 11,36 m/sec), în timp ce finaliștii adaugă 0,03 sec (viteza pe interval de 11,22m/sec) — (tabelele 3 și 4).

În ceea ce privește dinamica alergării pe 100 m la femei, ea este identică celei de la bărbați, cu excepția campioanei. Aceasta este singura sprinteră care realizează accelerarea alergării pînă în intervalul 60-70 m pe parcursul căruia atinge timpul de 0,91 sec. (viteza pe interval de 10,99m/sec.), timp pe care-l menține apoi atît în intervalul 70-80 m, cît și în cel dela 80 la 90 m, pentru ca ultima porțiune să fie parcursă în 0,92 sec., deci cu un plus de 0,01 sec. Medaliatele parcurg intervalul 50—60 m în 0,93 sec. (viteza 10,72 m/sec.), apoi următoarele trei intervale în 0,94 sec., iar pe cel dintre 90—100m în 0,95 sec., în timp ce finalistele realizează 0,95 sec. în ntervalul 50—60 m, timp pe care-l mențin și în intervalul următor, pentru ca apoi să adauge cîte 0,01 sec. pentru fiecare interval care se adaugă pînă la final, încheind, deci, în 0,99 sec. (viteza 10,15 m/sec) — tabelele 3 și 4).

200m plat TIMPI CUMULATI (T.C.) ȘI TIMPI PARTIALI (T.P.) TAB NR 5

DISTANTE		50m		100m		150m		200m	
LOCURI	T	T.C	T.P	T.C	T.P	T.C	T.P	T.C	T.P
I	F	6.29	6.29	11.18	4.89	16.10	4.92	21.34	5.24
	B	5.81	5.81	10.35	4.54	14.97	4.62	19.75	4.78
media I – III	F	6.30	6.30	11.29	4.99	16.33	5.04	21.67	5.34
	B	5.80	5.80	10.36	4.55	15.02	4.66	19.86	4.84
media I – VIII	F	6.31	6.31	11.33	5.02	16.35	5.15	22.01	5.54
	B	5.88	5.88	10.52	4.63	15.25	4.73	20.19	4.95

200m plat VITEZE CUMULATE (V.C) SI VITEZE PARTIALE TAB. NR 6

DISTANTE		50m		100m		150m		200m	
LOCURI	V	V.C.	V.P.	V.C.	V.P.	V.C	V.P	V C	V.P
I	F	7.95	7.95	8.94	10.22	9.32	10.16	9.37	9.54
	B	8.61	8.61	9.66	11.01	10.02	10.82	10.13	10.46
media I – III	F	7.94	7.94	8.86	10.02	9.19	9.92	9.23	9.36
	B	8.62	8.62	9.66	10.98	9.99	10.73	10.07	10.33
media I – VIII	F	7.93	7.93	8.83	9.96	9.11	9.72	9.09	9.04
	B	8.50	8.50	9.52	10.80	9.84	10.57	9.91	10.11

2.2. Proba de 200 m prezintă ca o caracteristică a dinamicii de alergare un nivel ridicat al vitezei pe a doua sa parte. A doua „sută" este parcursă într-un timp cu atît mai scurt față de prima sută, cu cît valoarea concurenților este mai ridicată (tabelele 5 și 6).

La bărbați, campionul olimpic realizează 10,35 pe prima „sută", și 9,40 pe a doua, un timp, deci, cu 0,95 sec. mai bun. Această diferență scade la medaliați la 0,86 sec. și la finaliști la 0,85 sec. Pe intervale de 50 m viteza cea mai ridicată se atinge pe al doilea interval fiind de 11,01 m/sec. în cazul lui **J. Deloach,** de 10,98 m/sec. la medaliați și de 10,80 m/sec. la finaliști. Trebuie avut în vedere faptul că acest interval se află în turnantă, cu tot ce trebuie să însemne acest lucru pentru metodica antrenamentului. Urmează ca nivel de viteză intervalul dintre 100 și 500 m, campionul realizînd pe această porțiune o viteză de 10,82 m/sec. și finaliștii 10,57m/sec. Ultimul interval, cel dintre 150 și 200 m este parcurs de **J. Deloach** cu o pierdere de numai 0,16 sec față de timpul realizat pe parcursul anterior, medaliații pierzînd 0,18 sec., iar finaliștii 0,22 sec. Evident, porțiunea în care se realizează cel mai scăzut nivel al vitezei în proba de 200 m este cea dintre 0 și 50 m, porțiune care include startul și lansarea de la start și la sfîrșitul căreia se ating viteze, în ordine pentru subiecții avuți în vedere, de 8,61 m/sec., 8,62 m/sec. și respectiv 8,50 m/sec.

În ceea ce le privește pe femei, puternica personalitate performanțială a **Florencei Griffith-Joyner** va particulariza structura alergării pe 200 m nu numai în cazul propriu, deci al campioanei, ci în măsură esențială și al medaliatelor. Aflată la 50 m pe poziția a patra după un start al cărui timp de reacție este mai mult decît mediocru (205 ms), campioana reușește un excepțional 9,81 sec pe intervalul 50—150 m! A doua sută este parcursă în 10,16 sec., față de 11,18 sec. din prima sută, ceea ce crează o diferență de 1,02 sec., mai mare decît în cazul lui **J. Deloach.** Acest aspect se va menține și în cazul medaliatelor și abia la nivelul finaliștilor bărbații vor „reintra" în drepturi, diferența lor (0,85 sec.) depășind-o pe cea a femeilor (0,65 sec.)Cercetînd vitezele cumulate și pe intervale de 50 m constatăm că nivelul cel mai ridicat al vitezei se atinge în zona 50—100 m, fiind de 10,22 m/sec. pentru campioană de 10,02 m/sec. pentru medaliate și de 9,96 m/sec. pentru finaliste, urmînd ca și la bărbați intervalul dintre 100—150 m, apoi cel dintre 150 și 200 m și în mod firesc cel dintre 0 și 50 m.

2.3. Dinamica vitezei în proba de 400 m se caracterizează prin faptul că atît în cazul bărbaților, cît și al femeilor prima secțiune de200 m este parcursă în viteză mai mare decît cea de a doua secțiune. Pe intervale de cîte o sută de metri se respectă următoarea succesiune, în ordine descrescătoare a nivelului de viteză atins : intervalul dintre 100 la 200 m, cel dintre 0 la 100 m, dintre 200 și 300 m șicel dintre 300 și 400 m.

Nivelul cel mai înalt de viteză atins în intervalul 100—200m este de 9,85 m/sec. și aparține campionului olimpic **Steve Lewis.** Medaliații realizează 9,71 m/sec., iar finaliștii 9,66 m/sec. Pe același interval, **Olga Brizghina** atinge un nivel al vitezei de 8,72 m/sec., medaliatele — 8,65 m/sec., iar finalistele — 8.62m/sec.

Cel mai scăzut nivel al vitezei (propriu ultimei sute de metri) este de 8,52 m/sec. pentru **S. Lewis,** 8,58 m/sec. pentru medaliați și 8,35 m/sec. pentru finaliști, în timp ce **Brizghina** realizează 7,59 m/sec., medaliatele 7,43 m/sec., iar finalistele — 7,14 m/sec (tabelele 7 și 8).

3. În ceea ce privesc aspectele legate de numărul de pași, lungimea lor, ca și indicele de frecvență avem, din păcate, date incomplete : la 100 m femei lipsesc detaliile privind lungimea pașilor și indicele de frecvență în intervalul dintre 0—30 m.

La 100 m, bărbați, numărul pașilor este cel mai scăzut la campion : 43,6 și cel mai ridicat la ultimul clasat (45,7). Dacă-l avem în vedere însă pe descalificatul **B. Johnson,** atunci acestuia îi aparține cel mai mare număr de pași (46,6).

Frecvența cea mai ridicată a pașilor se regăsește în intervalul 30—60 m fiind de 4,84 la **C. Lewis,** 4.80 la medaliați și finaliști **(B. Johnson 5,02).** Urmează ca nivel al frecvenței intervalul 60—90 m cu 4,41 **C. Lewis (B. J. 4,84)** și apoi cel dintre 0—30 m cu un indice de 4,15 pentru **C. Lewis,** 4,14 pentru medaliați și 4,22 pentru finaliști. **(B.J.** — 4,61).

Lungimea pașilor crește continuu în cele trei intervale avute în vedere crescînd pentru **C. Lewis** de la 185, la 240 și la 265 cm, pentru medaliați — de la 185, la 243 și 256 cm. iar pentru finaliști — de la 182 la 241 și 250 cm. (B. J, 171 — 236 — 242 cm.)

400 m plat. TIMPI CUMULATI (T.C) SI TIMPI PARTIALI (T.P) TAB. NR. 7

LOCURI / DISTANTE / T		100 m		200 m		300 m		400 m	
		T.C	T.P	T.C	T.P	T.C	T.P	T.C.	T.P
I	F	11.94	11.94	23.41	11.47	35.47	12.06	48.65	13.18
	B	11.26	11.26	21.41	10.15	32.13	10.72	43.87	11.74
media I – III	F	12.14	12.14	23.70	11.56	35.86	12.16	49.33	13.47
	B	11.19	11.19	21.49	10.29	32.30	10.81	43.96	11.67
media I – VIII	F	12.18	12.18	23.78	11.60	36.28	12.50	50.30	14.03
	B	11.26	11.26	21.62	10.35	35.52	10.90	44.51	11.99

400 m plat VITEZE CUMULATE (V.C) SI VITEZE PARTIALE (V.P.) TAB. NR. 8

LOCURI / DISTANTE / V		100 m		200 m		300 m		400 m	
		V C	V P	V C	V P	V C	V P	V C	V P
I	F	8 38	8 38	8 54	8 72	8 46	8.29	8 22	7.59
	B	8 88	8 88	9.34	9.85	9.34	9.33	9.12	8.52
media I – III	F	8 24	8 24	8 44	8 65	8.37	8.25	8 11	7.43
	B	8 93	8 93	9.31	9.71	9.29	9.25	9 10	8.58
media I – VIII	F	8 21	8 21	8 41	8.62	8.27	8.02	7 95	7.14
	B	8.88	8 88	9.25	9.66	9.23	9.17	8 99	8.35

La proba similară feminină cel mai mic număr de paşi 42,6 îi sînt necesari lui **Grace Jackson** (loc IV), în timp ce numărul cel mai mare 50,8 îl realizează **E. Ashford.** Campioanei îi sînt necesari 47,6 paşi.

Indicele de frecvenţă este mai mare în intervalul 30—60 m fiind de 4,69 pentru **F. Joyner,** iar cele două limite fiind de 4,09 **(G. Jackson)** şi 4,93 **(E. Ashford).** În intervalul următor el descreşte fiind pentru aceleaşi atlete de 4,58, 4,05 şi 4,79.

Lungimea paşilor creşte în intervalele succesive fiind de 229 cm în intervalul 30—60 m, pentru **F. Joyner,** de 222 cm — pentru medaliate şi de 226 cm — pentru finaliste, pentru ca în intervalul 60—90 m să ajungă la 240 cm la campioana olimpică, 233 cm la medaliate şi 234 cm la finaliste (tabelul 9).

La 200 m bărbaţi, numărul paşilor oscilează între 84,3 **(L. Christie)** şi 89,7 **(G. Quencherre),** campionului olimpic fiindu-i necesari 85,8 paşi.

Indicele de frecvenţă atinge nivelul său cel mai ridicat în intervalul 50—100 m **(J. Deloach** 4,53), scăzînd apoi în intervale următoare (4,39 şi 4,26), avînd însă valoarea cea mai scăzută în intervalul 0—50 m.

LUNGIMEA PAȘILOR

TAB. NR 9

INDICATORI / PROBE / LOC		100m B			100m F		
		I	media I–III	media I–VIII	I	media I–III	media I–VIII
NR PAȘILOR		43.6	43.8	44.6	47.6	48.3	47.9
INDICELE de FRECVENȚĂ	0-30	4.15	4.14	4.22			
	30-60	4.84	4.80	4.80	4.69	4.71	4.62
	60-90	4.41	4.48	4.59	4.58	4.58	4.46
LUNGIMEA PAȘILOR	0-30	185	185	182			
	30-60	240	243	241	229	222	226
	60-90	265	256	250	240	233	234

NUMĂRUL, INDICELE de FRECVENȚĂ ȘI LUNGIMEA PAȘILOR

TAB. NR. 10

INDICATORI / PROBE / LOC		200m B			200m F		
		I	media I–III	media I–VIII	I	media I–III	media I–VIII
NR. PAȘILOR		85.8	85.7	86.8	91.8	88.2	94.9
INDICELE de FRECVENȚĂ	0-50	4.18	4.17	4.19	4.26	4.00	4.24
	50-100	4.53	4.46	4.46	4.53	4.26	4.48
	100-150	4.39	4.41	4.40	4.36	4.13	4.37
	150-200	4.26	4.20	4.14	4.06	3.90	4.06
LUNGIMEA PAȘILOR	0-50	2.05	206	204	186	199	187
	50-100	2.42	244	242	225	235	218
	100-150	2.46	243	240	232	239	227
	150-200	2.45	245	244	234	239	223

În ceea ce privește lungimea pașilor, cu excepția zonei care cuprinde startul și lansare de la start unde abia se depășește distanța de 2 m (de către primii cinci clasați, cu valori cuprinse între 204 și 208 cm) pe următoarele intervale, practic lungimea pașilor se stabilizează pentru campionul olimpic între 242—246 cm, pentru medaliați — între 243—245 cm, iar pentru finaliști — între 240—244 cm.

Femeilor le este necesar un număr de 83,3 pași pentru parcurgerea distanței de 200 m (**G. Jackson** — loc II) pînă la 103 (**S. Möller** — loc V) campioanei fiindu-i necesari 91,8 pași.

Indicele de frecvență cu valoarea cea mai ridicată apare ca și la bărbați în intervalul 50—100 m (4,53 **F. Joyner** identic cu cel de la bărbați), scade în intervalul 100—150 m, valoarea următoare fiind plasată în intervalul 0—50 m și cel mai scăzut indice se regăsește în zona finișului.

Observațiile privind lungimea pașilor sînt valabile cele de la bărbați pentru marea majoritatea a finalistelor olimpice. În ceea ce o privește pe campioană aceasta realizează practic o creștere a lungimii pasului de la începutul pînă la terminarea probei (186, 225, 232, 234 cm).

CONCLUZII

1. Pentru atletismul de mare performanță devine tot mai necesară cercetarea efectuată cu un echipament specializat, pentru lămurirea unor aspecte de detaliu, în vederea creșterii rezultatelor. Așa este cazul alergărilor de sprint și sprint prelungit.

2. Timpi de reacție foarte scurți realizează mulți alergători(oare) de sprint, indiferent de locul ocupat în clasamentul probei. Timpul de reacție este, în general, mai scurt la alergătoare. El are o importanță mai mare în probele de 100 m plat și 200 m plat, deși valoarea lui nu corelează cu cea a rezultatelor.

3. Viteza de deplasare, dinamica ei se prezintă pe scurt astfel: la 100 m înregistrează o creștere pînă la cota 60 m, stabilizîndu-se în ultima porțiune. Cea mai mare viteză se înregistrează la bărbați în zona 50—60 m (12,05 m/sec). La femei se păstrează aceeași structură, cu excepția campioanei olimpice, care înregistrează cea mai mare viteză în zona 60—70 m, de 10,99 m/sec. La 200 m se întărește lucrul cunoscut deja, adică partea a doua a alergării se parcurge într-un timp mai scurt decît prima 100. De semnalat, la femei, faptul că, campioana olimpică parcurge distanța dintre 50 și 150 m într-un timp de excepție, 9,81 sec. La 400 m, primii 200 m (atît la bărbați, cît și la femei) se parcurg mai repede decît ultimii 200 m. În toate cazurile însă se înregistrează valori ridicate ale timpului de trecere la cotele 100, 200 și 300 m.

4. Privind o serie de indicatori ai structurii alergării se pot face următoarele afirmații:

— indicele de frecvență (ca raport dintre timpul realizat pe distanța respectivă și lungimea pasului) are valori mai reduse decît cele avansate în literatura de specialitate, atît la femei, cît și la bărbați; el scade și mai mult în proba de 200 m față de valorile înregistrate la 100 m;

— lungimea pașilor este cuprinsă între limite largi atît la bărbați, cît și la femei fiind evident în raport cu dezvoltarea somatică (lungimea membrelor inferioare), influențînd indicele de frecvență:

— numărul pașilor variază în limite mai înguste, fiind însă mai mare (evident) la femei.

ELENA PLOCON, D. ALEXANDRESCU: Etude concertains paramètres spéfifiques aux épreuves de sprint, enregistrés aux Jeux Olympiques de 1988

Cette étude repose sur les paramètres des épreuves de sprint récoltés aux Jeux Olympiques de Séoul, 1988. Les données dont ont bénéficié les autsurs sont: la valeur du temps de réaction, le temps cumulé enregistré sur les distances intermédiaires de 10 m aux épreuves de 100 m, de 50 m aux épreuves de 200 m et de 100 m aux épreuves de 400 m; on a également considéré le nombre, la

longueur et la fréquence des pas. Le traitement des données a visé le calcul des temps partiels sur les distances intermédiaires obtenus, le calcul de la vitesse moyenne de déplacement, ainsi que de la vitesse par intervalles, le calcul de l'accélération par intervalles, le calcul de la moyenne des médaillés et des finalistes olympiques aussi bien pour les données brutes que celles traitées par les auteurs ; la représentation graphique des courbes du temps, de la vitesse et de l'accélération.

ELENA PLOCON, D. ALEXANDRESCU : On Parameters Specific to the Sprint Events Registered During the 1988 Olympic Games

This study is based on the sprint events parameters recorded at the 1988 Seul Olympic Games. The data used by the authors ware the value of reaction time, the time registered for intermediary distances 10 m in the 100 m event, 50 m in the 200 m event, 200 m in the 400 m event and other events, as well as the number, length and frequency of steps. In data processing, the authors took account of the partial time rggistered for the above-mentioned intermediary distances, of the average displacement speed and the interval speed and acceleration, as well as of the mean of the medal winners and finalists of the Olympics. They also provided graphs of the time, speed and acceleration.

CONTRIBUȚII LA DEZVOLTAREA REZISTENȚEI LA ELEVII DIN ȘCOALA GIMNAZIALĂ (I)

Prof. VALERIU FĂRCAȘ
Tg. Mureș

Studiul comportamentului motor, în care viteza și rezistența sînt componente fundamentale alături de forță și îndemînare, la elevii de 10—14 ani, prezintă o importanță deosebită. Reacțiile motrice ale preadolescentului sînt și ele, ca orice alte manifestări psihomotrice, răspunsuri la anumiți stimuli. De calitatea și cantitatea acestor răspunsuri depinde, în esență, dezvoltarea calităților motrice[1]. Particularitățile psihomotricității elevilor din ciclul gimnazial, cunoașterea mecanismelor sale, oferă profesorilor de educație fizică temeiul unei mai corecte selecționări a mijloacelor, a bunei dozări și individualizări.

Considerînd rezistența drept „capacitatea organismului de a face față oboselii fizice, provocată de activitatea musculară" **(H. Harre, V.M., Zațiorski)** sau „capacitatea de a îndeplini un anumit volum de muncă pe timp îndelungat fără modificarea randamentului" **(G. Schmolinscky)**, sînt teorii care nu acoperă întotdeauna întreaga suprafață interpretativă a calității puse în discuție[2]. Aceasta, deoarece dezvoltarea calităților de rezistență presupune mai multe tipuri în funcție de anduranță și durată specifică efortuluui aerob pe care-l putem defini astfel :

— rezistență de viteză ;
— rezistență de scurtă durată ;
— rezistență de durată medie ;
— rezistență de durată lungă (15 minute alergare) ;
— rezistență de durată foarte lungă (peste 35 minute de alergare) ;
— rezistență statică (semigenoflexiuni contra cronometru).

Capacitatea de rezistență poate reprezenta și o problemă a metabolismului muscular oxidativ (H., Liezen), iar factorii dimensionali și capacitățile funcționale ale sistemelor cardiovascular și respirator, chiar dacă ocupă un loc secundar în concepția actuală a dezvoltării rezistenței generale (anduranță), la organismul în formare (elevi de 10—14 ani) trebuie luați în considerare **(Herves Stephan., Jean Claude Chigou** și colaboratorii)[3].

Rezistența mai este definită drept totalitate a fenomenelor care apar pentru asigurarea echilibrului proceselor biologice la eforturile fiziologice prelungite **(Pfeifer, Homenkov)**.

Opiniile diferite asupra definirii rezistenței generale pe care le-am prezentat succint și, probabil, incomplet se manfestă plenar în diferitele metodologii preconizate pentru dezvoltarea acesei calități motrice. Acestea sînt cu atît mai importante, cu cît ele se adresează în școala gimnazială unor categorii de subiecți de o anumită specificitate (10—14 ani, perioadă pre și pubertară ; individualizare ; metodologii diferte ș.a.m.d.)

Folosind intensitatea efortului drept mijloc de diferențiere a rezistenței obținem următoarele forme ale rezistenței :

---

[1]) **Rugby B.** : Adotok a morfológikus szementikus fejlödést nézve a serdülö korban. — Testnéveles es sportegeszségügyi szemle, nr. 4/1978.

[2]) **Hans Peter Ulrich Pahlke :** Despre dezvoltarea rezistenței la vîrsta școlară — Theorie und Praxis der Körperkultur, Berlin, 26, 7/1977. p. 543—539.

[3]) **Herve Stephan, Jean Claude Chigon** și colab. „Aspecte fiziologice și practice ale antrenamentului rezistenței generale (andurantei) în atletism". Education Physique et sport, Paris, (1880) p. 173 (Des aspectes physiologiques et pratiques de l'antraînement d'andurance dans l'athlétisme).

1) Efortul maximal-rezistența în regim de viteză sau în regim de forță explozivă de natură aerob, alactacidă. Este rezistența cu caracter muscular neinfluențată de capacitatea sistemelor cardiovascular și respirator, fiind denumită rezistență neuromusculară cu pronunțat caracter local :

2) Efortul submaximal și mare, avînd la bază rezistența cardiovasculară cu un efort maxim anaerob, lactacid-aerob. Cînd intensitatea efortului este submaximală, efortul este dominant aerob, cu cît distanța de alergare este mai mică. Cînd intensitatea efortului este mare, efortul este dominant aerob și este cu atît mai aerob, cu cît distanța de alergare este mai mare.

Am schițat această incursiune neexhaustivă în definirea calității efortului de rezistență deoarece aspectul fiziologic operează cel mai mult în diversificarea și particularizarea mijloacelor ș imetodelor folosite în activitatea cu copii (10—14 ani), care și ei la rîndul lor sînt un conglomerat biopsihomotric pe care nu-l putem discuta acum.

Tratarea diferențiată a dezvoltării rezistenței la această categorie de subiecți presupune strategii metodice și dibăcie pedagogică. Nu se atacă dezvoltarea rezistenței de alergare, spre exemplu la fel în clasele a V-a, și în clasa a VIII-a., nu se poate exersa fără o individualizare judicioasă și o creștere treptată a calității și cantității efortului, nu se poate folosi aceeași cantitate de lucru la fete și băieți în cadrul lecției de educație fizică.

Dozarea efortului în cazul discutat, ca și în antrenamentul sportiv, pentru dezvoltarea rezistenței, folosește cinci parametrii reglatori (D.I.T.R.A.) :

— durata efortului ;
— intervalul de odihnă ;
— tempoul de alergare (sau alt tip de efort) ;
— numărul de repetări ;
— atitudinea elevului în timpul pauzei.

Natura solicitării ca și modificările adaptive depind de „amestecul" realizat cu ajutorul acestor reglatori. Reușita ca și erorile sînt dependente în primul rînd de priceperea celui care „mînuiește" acești factori și de cunoașterea particularităților și caracteristicilor de grupe și individuale ale elevilor cu care lucrăm,[4]) Abordarea calităților de rezistență (anduranță) în școala gimnazială (cl. V—VIII) presupune mai multe orientări de care trebuie să ținem seamă :

— dezvoltarea paralelă a rezistenței generale și speciale (aerobă și anaerobă), pe parcursul întregului an școlar, cu un accent pe dezvoltarea rezistenței generale în trimestrul I. ;

— dezvoltarea în prima etapă a rezistenței generale și a capacității aerobe în exclusivitate[5]), după care se trece treptat la lucrul pentru dezvoltarea rezistenței speciale și a capacității anaerobe a organismului, trebuie să remarcăm că a doua orientare are o largă întrebuințare în lecțiile de educație fizică, avînd la bază în special mijloacele atletice (alergarea de rezistență). /Se mai poate vorbi: de o dezvoltare paralelă a rezistenței generale și speciale, specifică educației fizice școlare. Mijloacele dezvoltării posibilităților aerobe devin și mijloace ale dezvoltării rezistenței speciale.

Intensitatea efortului în lecțiile de educație fizică depinde de corelația mijloacelor și metodelor folosite în diferitele perioade ale anului școlar (trimestre școlare), și va face obietcul cercetării noastre.

Ne-am propus să aflăm care dintre variantele metodologice puse în discuție și prezentate anterior pot fi eficiente și în ce măsură, cu ce mijloace specifice putem acționa cu eficiență sporită în direcția dorită de noi.

Pentru verificarea acestor ipoteze de lucru s-au stabilit următoarele modalități de acționare :

— metoda alergării de durată (anduranță) și
— metoda alergării cu întreruperi (intervale).

Metoda alergării de durată se situează puțin sub adevăratul „steady state" **(Blake-Hollman)** și are la bază un efort constant fără jenă respiratorie **(Van Anken)**, folosind oxigenul la nivelul mușchiului scheletic și cardiac (fără apariția unei datorii de oxigen lactacid).

Metoda alergării cu întreruperi — susținută de **Reindell Roskamm** și **Gerschler** — urmărește îmbunătățirea debitului cardiac prin obținerea unei „inimi sportive" care prezintă o hipertrofie fiziologică **(Linzkeck)** și o dilatație reglativă.

---

[4]) **Fărcaș Valeriu :** Educația fizică în aer liber, Ed. Sport-Turism, București 1978, p. 35.

[5]) **Zațiorski V.,** — Calitățile fizice ale sportivului, Ed. U.CF.S., București, 1968, p. 106.

Criticile aduse celor două metode propuse se cunosc, dar acestea nu vizează particularitățile subiecților noștri. Or, cercetarea noastră încearcă o soluționare particulară, în vederea adaptării metodelor prezentate la specificul copilului de 11—12 ani și la condițiile lecției de educație fizică din școala gimnazială.

În aceste condiții, anduranța și viteza devin eminente și ele pot fi complimentare și nu ireductibile, opuse. Prioritate în exersare o are viteza, iar limita dintre un efort de o anumită intensitate este oboseala, care se manifestă prin scăderea temporară a capacității de lucru și prin creșterea dificultăților sau imposibilitatea de a continua efortul cu o anumită intensitate[6])

În activitatea de educație fizică și sport rezistența are o gamă de dispersare largă, aceasta combinîndu-se cu celelalte calități (eforturi de durată de tip aerob; schi, canotaj sau ciclism de fond etc., în eforturi submaximale anaerobe-parțial, în care se contractează o mare datorie de oxigen, precum și în eforturi intense de tip alternativ, din jocurile sportive, lupte, box etc.).

Dezvoltarea rezistenței anaerobe este mai puțin perfectibilă, avînd priorități ereditare : excitabilitatea neuromusculară, calitățile mușchilor, inimii, plămînilor etc.

După unii autor **(D. Harre, V. Lapin, V. M. Zațiorski)** în metodica dezvoltării rezistenței, accentul va cădea pe dezvoltarea rezistenței generale, la eforturi în condiții cît mai diferite. Aceasta se realizează pe seama **raportului dintre volumul și intensitatea efortului**, pe măsură ce volumul crește, intensitatea scade și invers, precum și pe seama tempoului și a încărcăturii[7]). Tempoul favorizează dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Rezistența bine dozată nu este nocivă la nici o vîrstă, contrar unor păreri care evită exercițiile de rezistență la clasele mici (cl. V—VI), Rezistența generală (de bază), susțin majoritatea specialiștilor poate și trebuie să fie dezvoltată în cadrul tuturor lecțiilor de educație fizică. Dar rezistența nu se dezvoltă numai prin alergare, ci prin toate exercițiile cu caracter selectiv, de dezvoltare fizică generală, mărind treptat durata efortului, numărul de repetări, volumul de lucru etc. Pentru aceasta, în lecția de educație fizică la clasele gimnaziale recomandăm :

— exerciții în ritm moderat, mărind treptat distanțele, ori reducînd pauzele ;

— deplasări pe schiuri sau patine în timpul iernii, încadrînd efectuarea lor în principiile și normele enunțate ;

— alergare în tempou variat (50 m 2/4 ; 50 m 3/4 ; 50 m 2/4 ș.a.m.d.) ;

— lucrul în circuit, cu accent pe rezistență ;

— forță (metoda intervalelor).

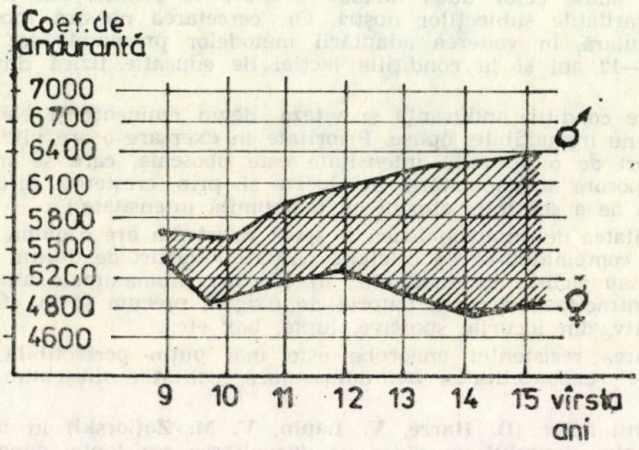
Dezvoltarea rezistenței de tip static este pe nedrept mai puțin folosită în lecția de educație fizică din școala gimnazială, fiind considerată de unii autori improprie vîrstei biologice la care ne referim. Studiul rezistenței statice efectuată de **Travin** (1985) prin textul „semigenuflexiunilor" (poziție menținută contratimp) arată încotro trebuie să ne îndreptăm atenția în funcție de vîrstă și sex (graficul 1). Astfel, la băieți s-a instalat o creștere relativ redusă dar perapreciabile încă de la 9—10 ani, ca apoi ele să descrească. Astfel, curba la fete coincide aproape exact cu cea a capacității aerobe a organismului în dezvoltare, ceea ce înseamnă o atenție sporită din partea specilistului pentru dezvoltarea tuturor tipurilor de rezistență la categoria de elevi pe care o punem în discuție **(Köhler, Wurster, Peters).** Totodată, volumul minim necesar pentru dezvoltarea rezistenței trebuie să depășească limita celor două lecții de educație fizică săptămînale (prevăzute în programa școlară) și trebuie asigurat prin exerciții extraclasă.

Lucrarea noastră își propune experimentarea unor metode și mijloace de dezvoltare a rezistenței la vîrsta de 11—12 ani, etapă în care în literatura de

---

6) **Mans Peter, Ulrich Pahley** : Ibidem, p. 535.

7) **Fărcaș V.** : Didactica educației fizice școlare— curs universitar — Institutul de Învățămînt Superior Tg. Mureș, 1978, p. 424.



specialitate se confruntă teorii uneori contradictorii. Aceasta cu atît mai mult, cu cît au existat păreri că rezistența poate fi dezvoltată și ca proces secundar al altor mijloace specifice educației fizice școlare, printr-o exersare intensivă. Or, ultimele cercetări din literatura de specialitate pun în valoare aplicarea unei metode combinate între exersarea de durată și exersarea întreruptă, în dezvoltarea rezistenței generale la acest nivel. Absolutizarea uneia sau a alteia dintre ele fiind considerată o greșeală cu repercursiuni periculoase asupra sănătății elevilor, dar despre eficiența lor vom prezenta cîteva aspecte în partea a doua a acestei lucrări.

V. FARCAȘ: Contributions au développement de la résistance des élèves de lécole gymnasiale (I)

En considérant la résistance la capacité de l'organisme de faire face à la fatigue physique provoquée par l'activité musculaire, on envisage plusieurs types d'actions pour développer les qualités de résistance, notamment: la résistance de vitesse de courte, moyenne et olngue durée (15 minutes de course), la résistance de durée très longue (plus de 35 minutes de course) ou la résistance statique (semi-génuflexions contre chronomètre). Le dosage de l'effort doit tenir compte de la durée de l'effort, de l'intervalle de repos, du tempo de la course (ou vien autres types d'effort), du nombre de répétitions, de l'attitude de l'élève pendant la pause. Pour vérifier les hypothèses de travail, l'auteur mentionne les modalités d'action suivantes: la méthode de la course de durée et celle de la course aves des interruptions. Une première conclusion qui se dégage c'est qu'une résistance bien dosée n'est pas nuisible à n'importe quel âge.

V. FARCAȘ: Contribution to Developing Resistance. Reference to Midle School Pupils

Considering resistance as that quality of the body withstanding physical fatigue caused by muscular activities, the author concentrates on the types of action meant to develop resistance, viz.: resistance in terms of speed, short, medium and long-range resistance (15 minutes' races), very long-term resistance (over 35 minutes' races) or static resistance (time trial semigenuflexions). He stresses that effort dosage should take into consideration the duration of effort and the interval of rest, the running tempo (or another type of effort), the number of repeated actions, the attitude of the pupil during the break. The author, who wishes to test and check his hypotheses, mentions the following means of action: the method of long-distance running and that of running with interruptions. One of his conclusions is that irrespective of age, well-dosed resistance is not harmful at all.

RELAŢII NOI ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. VASILE DRAGOMIR
Buzău

Zorii noi care s-au ivit graţie jetfelor eroilor Revoluţiei din decembrie 1989, trebuie să însemne şi să determine o înnoire generală şi în activitatea celor care predau educaţia fizică.

În oricare mod de societate, educatorii (învăţători, profesori) care au ştiut să creeze un sistem relaţional optim favorabil activităţii ambelor părţi — elev -- educator — s-au bucurat de cele mai mari satisfacţii, realizări şi de o adeziune în plus din partea primei părţi, comparativ cu ceilalţi.

Iată mai jos cîteva consideraţii desprinse dintr-o multitudine de lucrări teoretico-metodice axate pe activitate practică îndelungată, publicate în literatura de specialitate ; „Sportul peste hotare", „Educaţia fizică în şcoală", în ultimii ani, care sper că vor fi utile colegilor mei cititori ai revistei de specialitate.

Educaţia generală a individului cu ajutorul corpului său este cu atît mai importantă cu cît copilul este mai mic ; ea este însuşi condiţia acţiunii diferitelor tehnici educative care permite tînărului cea mai bună integrare şcolară şi socială posibilă, ceea ce explică interesul său în educare.

Că aceste tehnici sînt corporale este de la sine înţeles, ele creează, în urma acţiunii educative, o relaţie adult—copil foarte diferită de relaţia tradiţională învăţător—elev şi aceasta cu atît mai mult cu cît nu există nici o adevărată relaţie care să nu treacă prin corp. S-a vorbit şi se insistă foarte mult pe aspectele emoţionale, relaţionale, ale educaţiei corporale, pe motivaţia, înţelegerea subiecţilor supuşi educaţiei.

Motivaţia este o constatare obişnuită, cunoscută, că educaţia corporală face adultul, adolescentul sau copilul să se simtă mai bine. De ce ? Pentru că la toţi există tendinţa de a acţiona, dorinţa de a reuşi. În plus uneori şi dorinţa de a se afirma faţă de sine sau de alţii.

Acestea sînt posibile dacă :

a) **Educaţia este gîndită în funcţie de copil ;**

— structura de exerciţii adaptate la nevoile de dezvoltare şi interesele copiilor ;

— structura de exerciţii să fie variată pentru a evita stereotipul şi pentru a menţine atenţia trează ;

— în această situaţie copilul trebuie să aibă un sentiment de autonomie faţă de adult ; el trebuie să se simtă răspunzător faţă de propria sa activitate.

b) **Educatorul, prin atitudinea sa, favorizează descoperirile şi spontaneitatea copilului.** Pentru aceasta se impune :

— respectarea personalităţii copilului :
  — să se elimine partea dramatică din situaţie ;
  — educatorul să suprime cauzele eventualului eşec ;
  — educatorul să creeze un mediu securizant, stimulativ, fără ironii, constrîngeri, sancţiuni, ci o atmosferă calmă de destindere ;
  — educatorul să favorizeze şi să accepte dialogul.

Cei mai mulţi factori care intervin pentru motivaţia copilului sînt legaţi de prezenţa educatorului, adultului, deoarece el este acela care :

— determină sau sugerează anumite situaţii educative ;
— face copilul să fie conştient de calităţile sale şi mai ales de dificultăţi fără a le devaloriza ;
— creează climatul educativ ;
— face în aşa fel ca elevul să dorească acest lucru.

Dar motivaţia depinde şi de relaţia cu alţii. Ea este constituită din legăturile care unesc pe indivizi între ei. Între ei şi lumea lucrurilor. Între ei prin intermediul obiectelor—lucrurilor. A ţine cont de acestea înseamnă a ţine cont de diferitele manifestări ale personalităţii, faţă de lumea obiectelor şi lumea celorlalţi. Tulburarea relaţiilor înseamnă şi tulburări ale personalităţii.

Adaptarea la lumea celorlalţi este un aspect al universului relaţional al copilului foarte important, întrucît este legat de dezvoltarea sa psihoafectivă şi prin aceasta condiţionează însăşi dezvoltarea „eului" său corporal şi armonia întregii personalităţi.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7—8, 1990, pag. 27

Iată diferite aspecte ale relației cu alții pe care trebuie să le avem în vedere în procesul educațional.

1. **Relațiile în familie ale copilului :**

— mama — care în mod normal satisface nevoile vitale și afective ;

— frații, în care copilul poate găsi satisfacții, ajutor dar și privalitate, frustrare ;

2. **Lumea școlii :**

— educatorul care este obligat să ajute, să fie înțelegător, să creeze un climat de securitate și dorința de activitate, dar care în mod inconștient poate lăsa să se dezvolte sentimente contrare ;

— clasa — relația copiilor între ei, a clasei cu adultul.

3. **Lumea copiilor și a jocului în afara școlii cu preferințele și respingerile respective.**

4. **Lumea adulților și cea a societății :**

— imperativele sociale, regulile, legile, lucrurile permise, cele interzise.

Toate aceste legături cu alții sînt dominate de cele două necesități fundamentale ; nevoia de securitate și nevoia de independență — libertate.

Tulburările relației sînt manifestări vizibile ale tulburărilor personalității, adică dificultățile subiectului cu sine însuși în fața lumii cu ceilalți. Ele reprezintă dificultățile pe care le are copilul cu „eul" său în fața nesiguranței sau a eșecului care provoacă siguranța :

— eșecuri în relație cu părinții, cu ceilalți copii sau adulți ;

— eșecuri în relațiile cu obiectele sau lumea acestora ;

— eșecuri în învățarea impusă de educație.

Adultul este totdeauna implicat în aceste eșecuri. El este angajat în parte, fiind veșnic prezent ca mediator între copil și lumea exterioară, lumea obiectelor și lumea celorlalți.

Rolul adultului (educatorului)

El trebuie, în primul rînd, în diferite situații educative să creeze o relație, un climat care să răspundă nevoilor fundamentale ale copilului — securitate și autonomie. Acest climat de încredere este legat de propria sa persoană. Pentru ce anumiți educatori sînt acceptați dintr-odată de copii, alții cu greu, în timp ce unii niciodată ?

Răspunsul furnizat de **Karl Rogers** ; — atitudinea adultului în fața copilului este aceeași cu a terapeutului în fața clientului său, o atitudine de respect, de acceptore a copilului, așa cum este el, de încredere în posibilitățile sale laterale. Această atitudine este resimțită instinctiv și spontan de către copilul cu care se stabilește atunci acest curent (în ambele sensuri) de simpatie și de afecțiune — condiția oricărui climat educativ adevărat.

Primul rol al adultului este de acceptare a copilului și prin aceasta acceptarea propriilor sale dificultăți. Acest lucru se poate realiza dacă copilul nu se simte judecat ,condamnat în acțiunile sale. Expresia „nu e bine", trebuie proscrisă din vocabularul educativ, iar aceea „e bine" nu poate fi folosită decît ca încurajare.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să ascundem eșecurile copilului, erorile acestuia, trebuie doar să eliminăm elementul dramatic din ele.

Pentru ca adultul să accepte copilul cu tulburările sale, trebuie să înceteze să mai dorească în locul copilului. Acesta din urmă trebuie să dorească să facă, să reușească, să descopere, să corecteze, etc. Dacă copilul este uitat, este poate penetru că educatorul a căpătat obiceiuri proaste, dar și pentru că și acesta — cel mai adesea — este prea preocupat de propriile sale probleme pentru a fi în stare să se gîndească și la cele ale copilului.

Motivele pentru care s-a hotărît să educe copiii sînt de două naturi : de natura vocației (dragoste față de copii, față de profesie) și celelalte pe care se teme să le recunoască, adică propriile dificultăți ascunse în inconștient. Deci, educatorul se apropie de copii, încărcat de șocuri afective mai mult sau mai puțin traumatizante și dominante. Ori, propriile dificultăți ale adultului se exprimă prin comportamentul său. Educația este un dialog între două personalități, adultul și copilul, avînd fiecare propria sa istorie.

Viața obișnuită este formată din conflicte, iar educația, care este un aspect al relației între cei doi, educator — copil, nu este nici ea lipsită de acestea.

Copilul trebuie pregătit pentru a învinge conflictele. Cînd va simți că este pe acest drum se va ajunge la acceptiune și respect față de celălalt, la noțiunile morale .Se ajunge astfel la relații copil — educator, pozitive, avantajoase și pentru adult.

Viața a demonstrat că există educatori care rușesc mai bine ca alții, ceea ce nu înseamnă că sînt mai dotați. Este greu de exprimat diferența între unii și alții. Poate cazul educatorului prost poate fi explicat prin aceea că nu și-a lichidat propriile complexe pentru a fi autentic și disponibil. Cazul educatorului „bun" este mai dificil. Se spune că este cel care deține cele mai bune rezultate sau pe care copiii îl iubesc cel mai mult. Dar simpatia și afecțiunea copiilor poate fi obținută și pe căi demagogice, care nu au nimic cu educația și nu sînt altceva decît condiționări, ceea ce explică rezultatele aparente obținute de profesorii mai severi.

„Arta de a educa este un mit. Pedagogia este poate o artă, ea ar trebui, în special, să fie o știință și considerată ca atare" spune canadianul **Vayer.**

Toate dificultățile acțiunii educative constau în a împăca doi termeni, care de altfel nu sînt contradictorii — noțiunea de efort și de libertate a copilului. Pentru ca acțiunea să fie educativă, trebuie să fie voită, gîndită și controlată, dar pe de altă parte copilul trebuie să trăiască situația cu toată ființa sa, să aibă sentimentul că descoperă și că se educă singur.

„Singurele cunoștințe care pot influența comportamentul unui individ sînt cele care le descoperă singur și pe care și le însușește" spune **Rogers.** Astfel, educatorul trebuie să-și concentreze eforturile asupra creerii unei relații, unui climat care să conducă la o cunoaștere autonomă, personală și autentică.

Altfel spus el trebuie :

— să creeze un climat de securitate ; în clasă copilul trebuie să se simtă ca acasă, pe cît posibil mulțumit și dornic de activitate ;

— să respecte legile fundamentale de învățare ; respectarea activităților, timpul de repaus ;

— să respecte autonomia copilului în interiorul grupului ;

— să favorizeze dialogul și să dezvolte mijloacele de exprimare și comunicație.

Aceasta ne duce spre definirea atitudinii educative, care nefiind numai privilegiul educatorilor profesioniști, este o prezență :

— voluntară, pentru că am ales ;

— activă, pentru că avem intenția de a ajuta ;

— acceptată de copil, adică nici contestată nici suportată ;

— călduroasă și autentică.

Pentru profesor și educator, această prezență se traduce astfel :

— acceptarea copilului, deci a-i recunoaște statutul de persoană ;

— raționamentul că orice copil este perfectibil ;

— a căuta să observe și analizeze comportamentul copilului și al său ;

— a accepta faptul că alții ne pot ajuta să înțelegem ;

— a considera că scopul educației nu se poate reduce la aspecte speciale (să învețe să sară, să scrie, să citească etc.), ci să permită copilului utilizarea maximă a posibilităților sale.

De reținut, relația (climatul) în care copilul efectuează achizițiile este foarte importantă în educația psiho-motrică, dar ea este tot atît de importantă în toate aspectele educației. Însă nu este suficientă pentru a rezuma educația psiho-motrică care își propune să participe la construirea personalității copilului sub toate aspectele.

Iată cîteva considerații la care literatura de specialitate ne îndeamnă să reflectăm în activitatea ce ne-am ales-o singuri.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : Sportul peste hotare — colecția 1985—89.
2. * * * : Educația fizică în școală — colecția 1980—1989.

V. DRAGOMIR: Nouvelles relations dans la leçon d'éducation physique

La leçon d'éducation physique constitue un moyen organisé pour transmettre aux élèves des connaissances et des habitudes visant un développement harmonieux.

Cette leçon est d'autant plus belle et intéressante qu'elle est pensée en fonction de l'enfant, de ses besoins et ses intérêts.

La structure des exercices doit être variée afin d'éviter le stéréotype et de maintenir l'attention des élèves.

Dans cette situation, l'enfant doit avoir un sentiment d'autonomie par rapport à l'adulte, il doit se sentir responsable de son activité.

Par son attitude, l'éducateur favorise les découvertes et la spontanéité de l'enfant. A cet effet, les conditions suivantes s'imposent: le respect de la personnalité de l'enfant; la suppression des causes d'un éventuel échec; l'élimination de la partie dramatique de l'échec et la création d'une ambiance stimulative, sans ironie, sans contrainte ou sanction, mais par une atmosphère calme de détente.

L'éducateur doit favoriser le dialogue avec l'élève si ce dernier n'est pas capable de s'adapter aux exigences de la leçon d'éducation physique du programme.

L'adaptation au mode environnant est un aspect très important de l'univers des relations de l'enfant, car elle est liée à son développement psychique et affectif et par cela même, conditionne le développement de la personnalité.

V. DRAGOMIR: New Relations in the Physical Education Class

The physical education class is an organized means aimed at transmitting knowledge and skills in the domain to the pupils. The goal is their harmonious development. The more the lesson is intented to stir the pupils' interest and meet their requirements the more interesting it is an dthe more useful in terms of the pupil's development.

The exercises should be varied, avoiding stereotypes and engaging the pupil's attention.

The child schould be autonomous and self-reliant in his relation with the adult. He should feel responsible.

The educationist should favour discoveries and the child's spontaneity. To accomplish the latter one should respect the child's individuality. The educationist schould avoid eventual failures, and eliminate the dramatic elements that might be involved in this respect, avoiding irony, restraint, punishments and encouraging an atmosphere of relaxation, détente.

The educationist should also favour dialogues, which are favourable to the unfolding of the physical education program.

The adjustment to the others' world is an important target of the relational universe of the child, because it is linked to the psychic and affective development of his by conditioning the child's individuality and development.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

„STRETCHINGUL" – MIJLOC DE PREGĂTIRE ADAPTAT CERINȚELOR GIMNASTICII RITMICE SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ (I)

Asist. univ. SABINA MACOVEI
I.E.F.S. — București

„Stretchingul" ca sistem de exerciții ce se adresează în principal dezvoltării elasticității musculare și mobilității artisculare nu este pînă în prezent o metodă răspîndită în practica gimnasticii ritmice sportive (G.R.S.) din țara noastră ,deși dezvoltarea calităților motrice mai sus menționate reprezintă una dintre cerințele de bază în practicarea acestei ramuri sportive.

Dacă avem în vedere că acest sistem de exerciții este practicat atît de sportivii de mare performanță din S.U.A., R.D.G., Anglia, Suedia, Danemarca, cît și de supracampioanele mondiale în G.R.S. din țara vecină Bulgaria, putea avea certitudinea că folosirea lui reprezintă o nouă verigă în cadrul modernizării procesului de antrenament în vederea creșterii eficienței și randamentului acestuia.

Literatura de specialitate din acest domeniu nu este prea bogată la ora actuală în țara noastră, totuși, o serie de lucrări care au pus bazele fundamentării teoretice a stretchingului au apărut deja menționînd în principal cele două volume editate de Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport — „Stretching" — volumele I și II, traduceri sub semnătura lui **Bob Anderson** și **Sven Solvebórn.**

Lucrarea de față își propune să prezinte aplicativitatea sistemelor de exerciții stretching în cadrul antrenamentelor de G.R.S. avînd la bază, alături de studiul bibliografic, practica prin acest exercițiu de-a lungul a 7 ani în cadrul pregătirii la club și la lotul național.

CE ESTE STRETCHINGUL? O metodă nouă care permite dezvoltarea îndemînării și antrenarea elasticității și supleței musculare și mobilității articulare într-un mod simplu și rapid. Este o metodă relaxantă care lăsînd impresia de calm ușurează controlul asupra mușchilor și tendoanelor. Ea oferă posibilitatea unei mai bune cunoașteri a propriului corp și a nevoilor sale oferind prilejul dezvoltării posibilităților individuale.

Concret „stretchingul" înseamnă menținerea unor poziții care prin structura lor solicită, după dorință, anumite grupe, lanțuri musculare și articulații. În practică operează trei termeni: contracția, întinderea și relaxarea, care au la rîndul lor trei faze — medie, intensivă și maximă. În menținerea pozițiilor contracția se referă la cea izometrică în timpul căreia nu se modifică lungimea mușchiului, ci doar tensiunea lui. Aceasta presupune crearea senzației de căldură în fibrele musculare, absolut necesară următoarelor faze, cît și a lejerității angrenării fibrelor în viitoarele acțiuni.

Relaxarea urmează cronologic și realizează o reducere a tonusului muscular necesară trecerii în faza următoare, întinderea. Această a treia fază este favorizată de căldura produsă în mușchi, ceea ce previne traumatizarea fibrelor musculare.

Întinderea se face lent, gradat și fără apariția **SENZAȚIEI DE DURERE, care este total contraindicată.** Ea se realizează în condiții de relaxare, atenția fiind orientată doar asupra musculaturii și articulațiilor care lucrează. Din acest punct de

vedere sistemul de exerciții „stretching" urmărește o localizare precisă la nivelul dorit, cît și posibilitatea adaptării perfecte la particularitățile individuale.

Ca regulă generală se urmărește la început o întindere primară pasivă efectuată între o poziție relaxată. Aceasta poate fi socotită ca performanță maximă la momentul respectiv. Timpul de lucru optim 10—20 secunde.

Urmează apoi contracție fără scurtarea musculaturii a cărei durată este indicată între 15—30 de secunde, timp necesar realizării senzației de căldură în mușchi. Ultima etapă este stretchingul — întinderea completă timp cît mai îndelungat. Întinderea se face lent fără forțare sau arcuire și în momentul atingerii pragului maxim se menține 20—30 secunde.

De preferat ca după stretchingul unei anumite grupe musculare să se acționeze și asupra grupelor musculare sau articulațiilor antagoniste.

Sînt cîteva reguli care trebuiesc respectate în menținerea întinderii :

— relaxarea zonelor întinse ;

— adaptarea exercițiilor la posibipe tot parcursul lucrului (blocarea acesteia însemnînd lipsa relaxării) ;

— adaptarea, reglarea respirației

— plasarea corectă a segmentelor în momentul menținerii pozițiilor pentru ca efectul să fie cel dorit ; litățile individuale și la condiția fizică care se modifică de la un antrenament la altul ;

— controlul riguros asupra întinderilor.

Cea mai bună metodă de a învăța și aplica stretchingul este aceea de a simți pe propriul corp efectele acestuia. Adresîndu-se fiecărui individ ca entitate aparte, înzestrată cu un potențial specific, folosirea acestui sistem respectiv principiul individualizării în antrenament.

Aceste exerciții previn accidentele și durerile musculare, îmbunătățesc forța, viteza și precizia mișcărilor pe fondul dezvoltării mobilității articulare și supleței musculaturii asigurînd totodată fondul unei benefice relaxări fizică și psihică.

SISTEMUL EXERCIȚIILOR STRETCHING ÎN ANTRENAMENTUL DE GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

În practica antrenamentului G.R.S. dezvoltarea mobilității articulare prin menținerea unor poziții este de mult timp utilizat uneori chiar s-a și abuzat de el ajungîndu-se la laxitate articulară. De asemenea, îmbinarea exercițiilor de contracție și relaxare (școala relaxării) pentru însușirea tehnicii mișcărilor realizate din inerție, de genul balansărilor, valurilor cît și folosirea acestora alături de exercițiile acrobatice pentru dezvoltarea mobilității active este deosebit de utilizată.

Și atunci se pune pe drept, întrebarea de ce stretching dacă noi tot foloseam ceva asemănător ?

La această întrebare se pot da multe răspunsuri.

1. Se creează posibilitatea unei dozări eficiente a efortului, particularizîndu-l foarte strict.

2. Dezvoltă mobilitatea articulațiilor și elasticitatea musculară atît pasivă cît și activă, reducînd numărul de accidente pe fondul scurtării timpului afectat realizării obiectivelor și sarcinilor propuse.

3. Elimină senzația de durere (existentă prin folosirea metodelor clasice), senzații neplăcute care adeseori determină gimnastele să părăsească sala.

4. Ajută la o mai bună cunoaștere a propriului corp cît și a posibilităților acestuia permițînd dezvoltarea unor aptitudini psihomotrice specifice, dintre care precizia controlului asupra caracteristicilor contracției musculare (adecvarea la cerințele tehnicii, ținutei și execuției artistice, expresivității — Fleishman).

5. Permite acțiunea strict particularizată în funcție de cerințele tehnicii în cazul unor elemente cu dificultate sporită, asigurînd amplitudinea mișcării în condițiile dezvoltării forței.

6. Reduce din timpul afectat încălzirii specifice în antrenamentul de mobilitate.

7. Exercițiile „stretching" pot fi folosite în mai multe momente ale antrenamentului (încălzire, mijloc în antrenament de forță, mijloc în antrenamentul de pregătire fizică, mijloc în antrenamentul de mobilitate, mijloc de relaxare în finalul antrenamentului, mijloc de recuperare după accidente).

În literatura de specialitate se descriu mai multe variante de sisteme stretching. Lucrarea de față, pe baza experienței folosirii stretchingului timp

de mai mulţi ani, propune o serie de variante adaptate specificului G.R.S. şi structurate pe sarcinile antrenamentului.

1. Partea I a antrenamentului (încălzirea)

Sarcinile încălzirii în antrenamentul modern în gimnastică, ridică mari probleme legate de bagajul foarte mare de lucru şi timpul afectat antrenamentului. Din acest punct de vedere se impune cerinţa realizării unei înălziri eficiente, rapide, individualizate, care să asigure pregătirea organismului pentru efort, în paralel cu dezvoltarea unor calităţi motrice şi chiar pregătirea unor procedee tehnice.

Pentru această parte a antrenamentului se propun mai multe sisteme de exerciţii stretching ce pot fi folosite ca atare sau şi combinaţii. Acestea trebuiesc adaptate cerinţelor etapei de pregătire, orei de desfăşurare a antrenamentului, experienţei motrice a colectivului şi nu în ultimul rînd sarcinilor din cadrul secţiei.

INDICAŢII METODICE: Folosirea sistemelor de exerciţii stretching în încălzire presupune o prealabilă adaptare a colectivului la cerinţele metodei, o conştientizare a elevelor asupra particularităţilor întinderii şi controlului asupra diferitelor segmente corporale, articulaţii, grupe musculare. Cu cît relaxarea şi întinderea va fi mai mare cu atît pregătirea grupelor musculare şi articulaţiilor va fi mai eficientă.

Practicarea acestei încălziri pînă în momentul perfecţionării şi conştientizării ei (avînd în vedere vîrsta elevilor), presupune o strictă supraveghere din partea antrenorilor chiar dacă programele vor fi diferite în privinţa unor structuri de exerciţii în funcţie de particularităţile individuale.

De exemplu dacă o sportivă are probleme mai deosebite la nivelul articulaţiei coxo-femurale sau la nivelul musculaturii anterioare a coapei faţă de cea posterioară etc., iar altă sportivă prezintă dificultăţi la nivelul angrenării regiunii lombare a coloanei vertebrale se vor programa individualizat exerciţiile cît şi timpul de lucru.

Înaintea începerii unui complex stretching se recomandă 2—3 minute exerciţii pentru adaptarea organismului pentru efort de genul variaţiilor de deplasare cu mişcări de braţe, trunchi, picioare.

Durata generală a încălzirii, deci şi a complexului stretching, va fi stabilită în funcţie de perioada de pregătire şi de sarcinile fiecărei lecţii în parte.

1.1. Stretchingul prelungit — static. O metodă adaptată prin care se înţelege o întindere pasivă cu sau fără partener pe sol, la scara fixă, bară de perete. Se caută menţinerea întinderii într-o poziţie extremă 30" — 1 minut, fără a se atinge pragul durerii. Este recomandat ca la început să se execute o întindere simplă de 15—20", o relaxare de 3—5 sec. urmată de întinderea completă 30—40 sec. sau mai mult.

Folosirea acestei metode este recomandată în perioada pregătitoare (prima etapă — după terminarea perioadei competiţionale; în antrenamentele la ore matinale; în perioadele de pregătire centralizată la primul antrenament de dimineaţă — înviorare).

După efectuarea unui complex stretching prelungit se recomandă executarea unui complex dinamic de 1—2 min. de genul dansurilor în diferite caractere cu repetarea elementelor tehnice de bază.

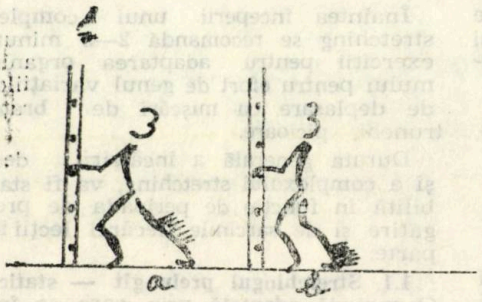
Complexele „stretching" prelungite mai pot fi folosite şi ca mijloace pentru dezvoltarea mobilităţii pasive în antrenamentele cu sarcini de pregătire fizică, cît şi ca mijloace de relaxare în finalul antrenamentelor.

COMPLEXUL NR. 1

Partea I: prelucrare generală
(executat la bara de perete sau scară fixă)

1. Stînd fandat, sprijinit de bară; întinderea regiunii posterioare a gambei — spaţiului popliteu — şi tendonul achilian la piciorul din spate 20 sec., urmată de îndoirea uşoară a genunchiului din spate şi tracţiune pe tendonul lui Achile 20 sec.

*** Piciorul este orientat spre înainte cu vîrful (plan sagital).



2. Stînd, ușor depărtat, cu tălpile paralele îndoirea genunchilor tinzînd să se apropie coapsa de gambă, fără a ridica călcîiul de pe sol, mîinile rămîn pe bară, iar la nivelul articulațiilor scapulo-humerale se execută o întindere, 40 sec — 1 min.

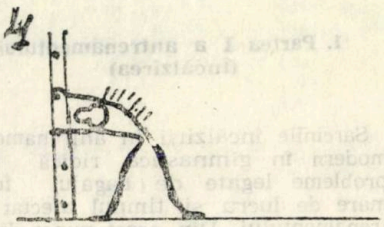
*** Foarte important pentru ca mișcarea să-și atingă scopul, orientarea labei piciorului să fie menționată în plan sagital.

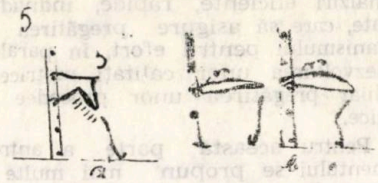
3. Stînd depărtat, cu trunchiul aplecat înainte, brațe sus, mîinile sprijinite de bară; apăsare în jos din articulația scapulo-humerală cu întinderea musculaturii pectorale și a celei din regiunea posterioară a membrelor inferioare, 30—40 sec.

4. Stînd depărtat, cu o latură la bară; îndoire laterală spre bară a trunchiului, brațe sus 30 sec., fiecare parte.

5. Stînd pe un picior, celălalt sprijinit înainte pe bară; îndoirea genunchiului cu apăsarea bazinului spre bară și în jos, 20 sec., urmată de întinderea genunchiului și îndoirea trunchiului înainte pe piciorul sprijinit, 20 sec.

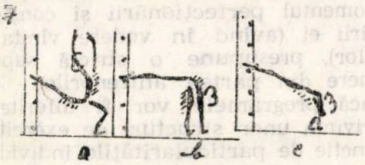
*** În măsura în care mobilitatea permite să poată îndoi piciorul de bază la faza a II-a a exercițiului pentru a mări întinderea la nivelul musculaturii posterioare a piciorului spriijnit.



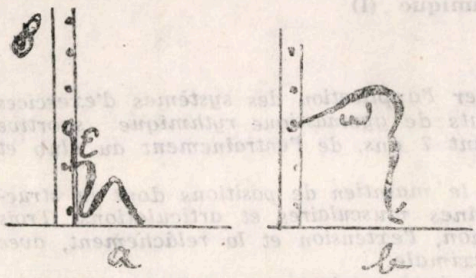


6. Același exercițiu lucrat cu sprijinul piciorului lateral.

7. Același exercițiu cu sprijinul piciorului înapoi. dar îndoirea genunchiului și a trunchiului se execută pe piciorul de bază, cel sprijinit rămînînd nemișcat pe bară.

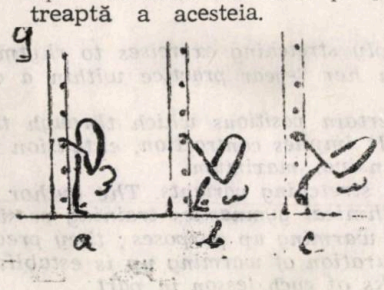


8. Stînd ghemuit, cu spatele la bară, brațele îndoite și mîinile pe bară; ridicare în stînd, cu trunchiul în extensie mare, cu mîinile sprijinite de bară, coatele întinse. Se întinde toată musculatura anterioară a trunchiului, solicitînd mobilitate coloana vertebrală la nivelul tuturor regiunilor, 20 min. relaxare 5 sec. + 20 sec.



9. Stînd, îndoirea trunchiului înainte, lipind pieptul de genunchi, braţele încrucişate în spatele gambelor.

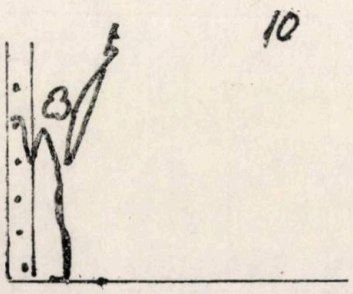
Dacă se lucrează la scara fixă se execută aceeaşi poziţie din stînd, bazinul şi spatele lipite de scara fixă cu mîinile sprijinite în dreptul bazinului pe bară. La îndoirea trunchiului, pentru ca întinderea să fie mai mare, se deslipeşte bazinul de scară întinzînd coatele şi rămînînd cu călcîiele lipite de scară sau chiar pe prima treaptă a acesteia.



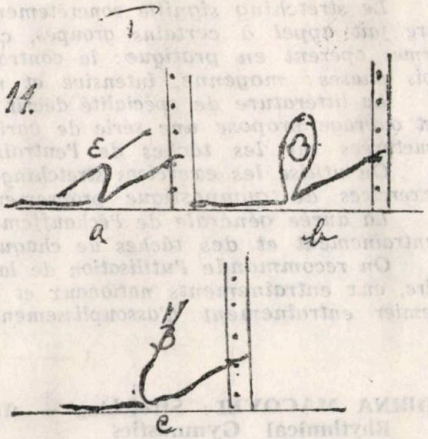
Partea a II-a : prelucrare specială

10. Stînd, cu o latură la bară, poziţia I, mîna pe bară ; ridicarea piciorului din exterior la 180° (şi mai mult) şi menţinerea poziţiei, apucînd cu mîna călcîiul piciorului ridicat.

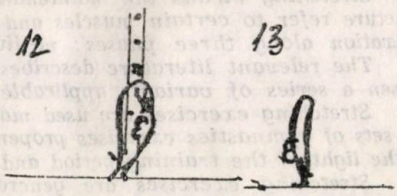
*** Se lucrează 1 minut pe toate direcţiile pe ambele părţi.



11. Sfoară pe bară, cu piciorul drept ridicat înainte 30 sec. ; întoarcere 90° stînga şi sfoară laterală 30 sec., întoarcere 90° stînga şi sfoară înainte cu piciorul stîng (cel drept rămîne ridicat înapoi sprijinit de bară) 30 sec.



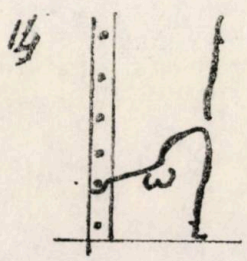
12. Stînd, cu o latură la bară, poziţia I, cambré înapoi cu braţul sus, încercînd să se lipească mîna de gambă, 30 sec.



13. Îndoirea trunchiului înainte din stînd — 30 sec.

*** se reiau structurile 12 şi 13 pe partea opusă.

14. Cambré mare înapoi, cu balansul piciorului la 180° şi menţinerea poziţiei cu sprijin la bară — 15 sec. în fiecare parte.



SAMINA MACOVEI : Stretching — in moyen efficient de préparation, adapté aux exigences de la gymnastique rythmique (I)

Cet ouvrage se propose de présenter l'application des systèmes d'exercices stretching dans le cadre des entraînements de gymnastique rythmique sportive (G.R.S.) reposant sur l'observation, pendant 7 ans, de l'entraînement au club et au lot national.

Le stretching signifie concrètement le maintien de positions dont la structure fait appel à certains groupes, chaînes musculaires et articulations. Trois termes opèrent en pratique : la contraction, l'extension et la relâchement, avec trois phases : moyenne, intensive et maximale.

La littérature de spécialité décrit plusieurs variantes de systèmes stretching. Cet ouvrage propose une série de variantes adaptées au spécifique de la G.R.S. structurées sur les tâches de l'entraînement.

On utilise les exercices stretching à l'échauffemant précédant les complexes d'exercices de gymnastique proprement-dits.

La durée générale de l'échauffement sera établie en fonction de la période d'entraînement et des tâches de chaque leçon.

On recommande l'utilisation de la méthode stretching à la période préparatoire, aux entraînements nationaux et la période de préparation centralisée au premier entraînement d'assouplissement.

SABINA MACOVEI : Stretching — An Efficient Training Means Adapted to Rhythmical Gymnastics

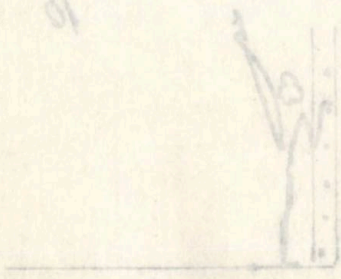
The author has made it her aim to apply stretching exercises to rhytmical gymnastics training sessions (G.R.S.) based on her 7-year practice within a club and with the national team.

Stretching means the maintenance of certain positions which through their structure refer to certain muscles and joints. It implies contraction, extension and relaxation along three phases : medium, intensive, maximum.

The relevant literature describes several stretching variants. The author has chosen a series of variants applicable to rhythmical gymnastics training sessions.

Stretching exercises are used mainly for warming up purposes ; they precede the sets of gymnastics exercises proper. The duration of warming up is established in the light of the training period and the tasks of each lesson in part.

Stretching exercises are generally recommended for preparatory periods, national training sessions and for the periods of centralized training for refreshment purposes.



PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JOCUL DE FOTBAL FEMININ

Ing. IULIAN VÎLCU
Antrenor

În procesul de pregătire al fetelor, pe factorii antrenamentului sportiv; fizic, tehnic, tactic și psihic, considerăm necesar să se țină seama de următoarele aspecte:

— o motivație mai puternică în comparație cu băieții;

— dereglări complexe și de intensitate în comportament în perioada pubertară;

— ritm înalt de dezvoltare în perioada pubertară, în comparație cu cel din perioada postpubertară;

— tendință de suprasolicitare în antrenamente și, deci, atenție la stabilirea și respectarea parametrilor efortului în antrenamente și jocuri;

— fluctuații în capacitatea de mobilizare în antrenamente și jocuri în perioada ciclului menstrual;

— interdependență și influență puternică a vîrstei și a greutății corporale în dezvoltarea forței și rezistenței;

— manifestare mai puternică a personalității și a echilibrului la vîrste mai mari de 18—20 de ani;

— îndemînare mai bună pentru jucătoarele care și-au însușit corect deprinderile motrice de bază, specifice jocului de fotbal, la orele de educație fizică în școli;

— o coordonare mai bună în realizarea actelor motrice pentru jucătoarele care au practicat și alte discipline sportive (handbal, volei, baschet, atletism); de asemenea, o mai bună capacitate aerobică.

— o influență deosebită o are programul de antrenament și stereotipul pregătirii în desfășurarea jocului;

— o construcție mai sensibilă și fragilă a gleznelor picioarelor și, de aici, necesitatea de a se lucra la dezvoltarea și întărirea acestor articulații;

— necesitatea reducerii valorii parametrilor efortului în antrenamente în primele două zile ale ciclului menstrual;

— să se acorde o atenție deosebită vîrstei biologice, care se va corela cu parametrii efortului și, de aici, necesitatea individualizării antrenamentelor.

Conținutul pregătirii fizice în jocul de fotbal feminin este diversificat și influențat de o serie de factori:

— vîrsta biologică, care este vîrsta reală de lucru;

— etapa de selecție în care se găsesc jucătoarele;

— gradul de însușire a deprinderilor motrice de bază, specifice jocului de fotbal;

— nivelul de pregătire și de dezvoltare fizică realizat prin practicarea altor discipline sportive: handbal, volei, baschet, atletism; acest factor influențează asupra reducerii duratei de timp în dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice și de obținere a unor indici ridicați;

— existența unei largi palete de generații de jucătoare care diversifică conținutul și durata pregătirii.

Din observațiile și testările efectuate, precum și din urmărirea evoluției jucătoarelor, considerăm că valoarea parametrilor efortului trebuie să fie de circa 80—85% din cel al băieților.

Conținutul, durata și ponderea elementelor structurale ale pregătirii fizice depind de valorile și indicii determinați la faza de selecție, vîrsta biologică, categoria competiției unde participă, de obiectivele de performanță propuse și de calendarul competițional.

Educație fizică și sport, nr. 7—8, 1990, pag. 37

Pentru fetele aflate în perioada de selecție primară și începutul selecției secundare, o importanță deosebită o prezintă modul de însușire și de perfecționare a deprinderilor motrice de bază, specifice jocului de fotbal : mers, alergare, săritură, aruncarea, prinderea și echilibrul. Însușirea și execuția corectă a deprinderilor motrice de bază influențează pozitiv dezvoltarea calităților motrice (exemplu : alergarea relaxată, cu o bună coordonare a brațelor și a picioarelor va conduce la executarea unor parcursuri cu economie de efort, fără solicitări puternice ale sistemului muscular, cu posibilități multiple de schimbări de ritm și de direcție în funcție de cerințele fazelor de joc) ; de asemenea, va influența pozitiv și executarea diferitelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective.

Însușirea și executarea corectă a deprinderilor motrice de bază influențează pozitiv și dezvoltarea fizică generală și specifică.

Pregătirea se poate realiza în antrenamente comune și lecții separate. In cadrul antrenamentelor, în partea de încălzire sau în lecții separate, cuprinse în programe de dezvoltare fizică.

La formarea și corectarea deprinderilor de mers se va pune un accent deosebit pe cunoașterea și însușirea structurii cinematice a diferitelor variante de mers, pe diferite suprafețe, cu modificarea pasului, tempoului, direcției și sensului. În formarea și corectarea deprinderilor de alergare, accentul se va pune pe următoarele aspecte : însușirea mecanismului biomecanic al alergării corecte, alergări cu tempouri și direcții diferite, pe diferite suprafețe și a posibilităților de adaptare rapidă a vitezei de alergare la condițiile concrete ale fazelor de joc.

La sărituri accentul se va pune pe : însușirea mecanismului de bază al săriturii, elanul, a desprinderii de pe sol, coordonarea trunchiului, brațe, picioare și aterizare în toate situațiile : de pe loc, cu elan, în adîncime și în înălțime. Se vor învăța și perfecționa săriturille în condiții cît mai variate și înlănțuite cu alte deprinderi motrice (alergarea, echilibrul) și legate de procedeele tehnico-tactice. Pentru deprinderile de aruncare și prindere, accentul se va pune pe însușirea mecanismelor de bază (elan, efort, amortizare, restabilirea echilibrului după execuție), aruncarea cu o mînă, cu ambele mîini, cu elan sau de pe loc, în condiții cît mai variate și cît mai apropiate de joc.

La echilibru se va urmări păstrarea stabilității corpului și a segmentelor, în condiții de reducere a suprafeței de sprijin și de dereglarea poziției centrului de greutate. Se impune ca învățarea și perfecționarea să se realizeze atît în acțiuni statice cît și dinamice, atît pe sol, cît și în aer, în condiții de reducere a suprafeței de sprijin, cît și în alte situații apropiate de momentele și fazele de joc.

Exercițiile vor fi alternate cu pauze corespunzătoare și cu exerciții de mobilitate și suplețe. Indicăm folosirea unor circuite, ștafete, jocuri cu temă.

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Dezvoltarea calităților motrice la fete prezintă o importanță și un grad sporit de complexitate prin faptul că se realizează la o vîrstă care coincide cu cea de obținerea performanțelor superioare și, totodată, cu particularitățile care apar datorită procesului de creștere și dezvoltare a organismului.

În dezvoltarea calităților motrice, la fete, trebuie să se țină seamă de următoarele :

— Ritmul de dezvoltare al calităților motrice este inegal și depinde de aptitudinile inițiale ale jucătoarei, de experiența motrică, de caracteristicile fiecărei calități, de nivelul vîrstei biologice, de obiectivele procesului de antrenament.

— La baza dezvoltării calităților motrice stau posibilitățile de creștere a capacității morfofuncționale a organismului.

— Dezvoltarea calităților motrice trebuie să țină seama de alternarea efortului-odihnă, cît și de sistemul general de antrenament și activități profesionale.

— Efortul depus în antrenament pentru dezvoltarea calităților motrice trebuie să crească treptat, să fie adecvat pentru fiecare stadiu de dezvoltare a vitezei, forței și a rezistenței.

— În dezvoltarea calităților motrice, se vor alterna eforturile mari cu cele reduse și se vor folosi mijloace de menținere și de dezvoltare.

— Dezvoltarea calităților motrice are o mare pondere în perioadele de pregătire, dar se va continua și în celelalte perioade, cu intensitate și volum corespunzător, în funcție de calendarul competițional și obiectivele propuse — Structura exercițiilor trebuie să fie cît mai complexă pentru a se adresa simultan mai multor calități motrice.

Exercițiile vor fi mai variate și atrăgătoare pentru a asigura mobilizarea la maxim a jucătoarelor și, totodată, să înlăture „monotonia" și „plictiseala".

— În dezvoltarea calităților motrice să se lucreze atît pentru perfecționarea calității. Dezvoltarea unei calități poate influența pozitiv o altă calitate și invers. îmbunătățite.

În dezvoltarea calităților motrice să se țină cont de interdependența dintre calități. Dezvoltarea unei calități poate influența pozitiv o altă calitate și invers.

— În dezvoltarea calităților motrice trebuie stabilite valorile inițiale ale calităților, individual și în funcție de aceasta, mijloacele, metodele și modul de lucru în antrenament.

— Verificarea permanentă a indicilor realizați în pregătire prin norme și probe de control.

1. DEZVOLTAREA VITEZEI

Viteza se caracterizează prin stabilitate, fiind mai puțin perfectibilă. Se bazează pe însușiri genetice, ereditare. Dezvoltarea vitezei este influențată de valoarea forței — cu cît forța este mai mare sînt create premise de îmbunătățire a parametrilor de viteză.

Perioada între 10—18 ani reprezintă intervalul favorabil pentru dezvoltarea vitezei, după această vîrstă există mai puține șanse pentru îmbunătățirea parametrilor de viteză.

Pentru dezvoltarea și educarea vitezei la fete recomandăm următoarele :

— În intervalul de vîrstă 10—12 ani și apoi în continuare pînă la 14—15 ani exercițiile de viteză vor fi încadrate într-un program de pregătire multilaterală (pregătire fizică generală) după care se va trece treptat la o creștere gradată a ponderii exercițiilor specifice de viteză. Pregătirea fizică generală și multilaterală înlătură posibilitatea de apariție a fenomenului „barierei de viteză" care la această vîrstă se instalează mai repede. Programul va avea o complexitate corespunzătoare și va cuprinde exerciții pentru dezvoltarea vitezei în proporție de 50%, restul de 50% pentru forță și rezistență.

— Dezvoltarea și perfecționare vitezei trebuie să se realizeze pe grupe de vîrstă biologică pentru a doza corespunzător parametrii efortului.

— În cadrul lecției de antrenament, lucrul pentru dezvoltarea vitezei se va face după încălzire, cînd se pot obține rezultatele cele mai favorabile datorită unei bune excitabilități a sistemului nervos central.

— În cadrul ciclului săptămînal, pentru dezvoltarea vitezei, se va lucra în prima zi, după jocul oficial, iar dacă sînt planificate două antrenamente, se va lăsa o zi interval pentru refacere.

— Deoarece exercițiile de viteză fac parte din eforturile de intensitate maximală, durata unui exercițiu (repetare) nu trebuie să depășească timpul de 8—10 sec și maxim 15 sec.

— Durata totală a exercițiilor de viteză se va stabili în așa fel încît spre sfîrșitul exersării, viteza de execuție să nu scadă datorită oboselii La apariția oboselii lucrul se va întrerupe.

— În dezvoltarea și perfecționarea vitezei, parametrii efortului vor cuprinde solicitări cu intensități maxime, intercalate cu cele submaximale și moderate.

— Lecțiile vor cuprinde exerciții complexe pentru dezvoltarea vitezei în toate formele sale : de reacție, de execuție, de repetiție și deplasare. Exercițiile trebuie să contribuie la dezvoltarea combinată a calităților motrice. Exemplu : dezvoltarea detentei va cuprinde exerciții pentru forță—viteză.

— Distanțele de alergare, în general vor fi scurte și trebuie parcurse cu intensitate maximă. Distanța apoi, poate varia, la fel intervalele de odihnă. Intervalele de odihnă trebuie să fie bine stabilite încît să permită refacerea a circa 95% din capacitatea de efort. În timpul pauzei se vor executa mersul și alergarea ușoară pentru a menține la un nivel ridicat excitabilitatea sistemului nervos central.

— Exercițiile să fie bine cunoscute și însușite de către jucătoare, pentru a se realiza o concentrare maximă, necesară unei execuții cu viteză maximă.

— Tehnica de realizare a exercițiilor să fie simplă pentru a fi executate cu viteză maximă.

— Exercițiile să aibă un caracter de întrecere pentru a se putea dezvolta și calitățile psihice (voința în special).

— Exercițiile să aibă un conținut cît mai aproape de cel al jocului. Se vor dezvolta în special „reacțiile de răspuns" la acționarea stimulatorilor sonori și optici.

— Pentru dezvoltarea și perfecționarea vitezei se folosește metoda repetării cu intervale în care pulsul, la începutul fiecărei repetări, trebuie să atingă valoarea de 120 bătăi pe minut.

Dezvoltarea vitezei se face prin exerciții, repartizate în mai multe etape și anume :

— exerciții cu caracter analitic în care se vor învăța, corecta și îmbunătăți deprinderile motrice greșit însușite (poziția corpului, poziția brațelor, coordonarea, echilibrul, lungimea pasului, frecvența etc.)

— exerciții întîlnite în joc, cum ar fi alergări pe distanțe specifice, combinate cu alte deprinderi motrice (sărituri, rostogoliri, dezechilibrări).

— exerciții complexe de viteză, cu mingea, în acțiuni individuale și colective de joc. Se pot folosi și jocurile tehnice-tactice pe teren mic și număr redus de jucători.

2. DEZVOLTAREA FORȚEI

Forța reprezintă baza și condiția de manifestare a celorlalte calități motrice : viteza, îndemînarea și rezistența.

Forța este o calitate care se caracterizează prin instabilitate. Se poate cîștiga prin antrenament, dar se poate pierde, cînd se întrerupe antrenamentul. În jocul de fotbal are un caracter specific și complex de manifestare : în lovirea mingii, la depășirea adversarului, la învingerea greutății proprii.

Fiziologic, reprezintă capacitatea aparatului neuromuscular dea învinge o rezistență prin mișcare, pe baza contracției musculare.

În etapa de învățare a dezvoltării calităților de forță, se va lucra cu încărcături mici, același lucru se va face și în zilele dinaintea jocului. Utilizarea încărcăturilor mari, trebuie făcută gradat și cu multă atenție. Se va folosi inițial o încărcătură ușoară-medie, în funcție de calitățile individuale și de vîrstă biologică, pe o perioadă de 3—4 săptămîni, după care se va mări valoarea încărcăturii. Prin aceasta, se realizează fiziologic, apariția modificărilor funcționale adaptive noi și ridicarea valorii excitantului biologic. Reducerea acestei perioade de timp conduce la desincronizarea proceselor adaptive. Hipertrofia musculară obținută în aceste condiții se va pierde ușor, deoarece va scade valoarea excitantului biologic.

Dintre metodele cunoscute indicăm : folosirea metodei contracțiilor izotonice pentru dezvoltarea forței explozive sau dinamică. Această metodă se adaptează ușor la particularitățile biologice și de dezvoltare a fetelor.

Metodele dinamice folosite cuprind următoarele variante :

a) ridicarea greutăților mici, în mod repetat, pînă la refuz (pînă la apariția oboselii) ;

b) ridicarea greutăților mici cu viteză maximă.

Metodele dinamice realizează și dezvoltarea altor calități motrice de bază : viteza și rezistența, lucrul realizîndu-se prin serii succesive.

În funcție de scopul urmărit, variază numărul de repetări din serie. Astfel, pentru dezvoltarea forței maxime sînt necesare 1—3 repetări, pentru dezvoltarea forței—viteză 5—10, pentru dezvoltarea rezistenței în regim de forță 15—20 repetări. Între serii se lasă pauză de 1—3 minute cînd se fac exerciții de relaxare, mobilitate, suplețe.

Pentru dezvoltarea și perfecționarea forței la fete trebuie să se țină seama de următoarele indicații :

— antrenamentul, se va realiza pe grupe de vîrstă biologică ;

— în perioada 10—12 ani, dezvoltarea forței se va realiza prin programe multilaterale de dezvoltare, care vor cuprinde exerciții de gimnastică, care angrenează toate grupele și lanțurile musculare :

— în perioada 12—15 ani pregătirea trebuie să conțină exerciții cu greutăți de 1 kg alternate cu alergări, sărituri, cățărări, exerciții din diferite jocuri spor-

tive. După vîrsta de 15 ani, la încheierea procesului de pubertate, în funcție de vîrstă biologică, se va trece treptat la folosirea exercițiilor de forță pură. La început se va lucra pentru dezvoltarea multilaterală a forței musculare.

Se vor folosi următoarele mijloace : haltere și greutăți de 2—3 Kg, saci cu nisip, parteneri, mingi medicinale, corzi elastice etc. Treptat se vor introduce și unele exerciții de forță specială care să nu afecteze coloana vertebrală. Nu sînt permise solicitări de „forțare" care conduc la încordări neuromusculare (contracții izometrice) deoarece produc perturbații în dezvoltarea sistemului cardiovascular și a aparatului respirator, care pot favoriza apariția de afecțiuni patologice.

Pentru dezvoltarea forței, la început se recomandă folosirea unor greutăți mici, cu număr redus de repetări, pînă la instalarea oboselii, cu pauze între seriile succesive, folosind circuitul în care se vor angrena toate grupele musculare care sînt antrenate în efort (picioare, abdomen, spate, brațe).

Dacă se folosește metoda greutăților maxime, recomandăm o încărcătură de maxim 15% din greutatea corpului, pentru jucătoarele bine dezvoltate, structura exercițiilor să cuprindă eforturi pentru toate grupele și lanțurile musculare solicitate în joc.

Pentru încălzire și dezvoltarea forței generale, se recomandă folosirea unor circuite în care structura lor va cuprinde exerciții pentru învingerea greutății proprii, aplicabile la toate nivelele de vîrstă.

Efectele cele mai bune pentru dezvoltarea forței se obțin cînd se lucrează după viteză.

Mișcările să fie cît mai apropiate cu cele din joc, vor avea o amplitudine largă, fără limitare în finalul traiectoriei și vor continua și după apariția oboselii.

Structura și caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea detentei (forță — viteză) să fie apropiate de cele de efortul specific, pentru a nu deregla deprinderile motrice însușite.

În circuite, structura exercițiilor trebuie să cuprindă circa 2/3 pentru dezvoltarea forței la picioare și 1/3 pentru dezvoltarea forței brațelor, abdomen și spate. De asemenea, vor cuprinde elemente de mobilitate, suplețe, îndemînare și de coordonare.

În perioadele de pregătire și în special în cea de iarnă, dezvoltarea forței va avea un caracter general. În perioadele precompetiționale și competiționale, volumul afectat pentru dezvoltarea forței va scădea. Dezvoltarea forței în aceste perioade se va face cu precădere spre formele complexe de viteză și de rezistență adecvată la specificul jocului. Pentru dezvoltarea forței în condiții de viteză, se folosesc circuite care conțin în structura lor sărituri. Săriturile pot fi executate pe suprafața terenului și cuprind alergări cu pasul săltat, cu alternarea picioarelor și pe ambele picioare, pe distanțe de 10—40 m. O altă variantă o constituie săriturile pe trepte și scări ale stadionului, cu alternarea picioarelor și a nr. de trepte. Exercițiile vor fi combinate cu alergări ușoare, cu exerciții de relaxare și respirație. Se recomandă folosirea lor în perioadelor precompetiționale și competiționale.

Pentru dezvoltarea și întărirea gleznelor se recomandă exerciții de mers și alergare ușoară pe vîrfuri, călcîie, laba exterioară, interioară, împingeri la perete, concomitent cu exerciții de mobilitate și relaxare. Se mai pot folosi exerciții de conducere și lovire a mingii medicinale de 1—3 Kg sub formă de ștafetă și jocuri cu număr redus de jucătoare. Se vor stabili pauze corespunzătoare în care se vor intercala exerciții de mobilitate și relaxare.

3. DEZVOLTAREA REZISTENȚEI

Ca și forța, rezistența se caracterizează prin instabilitate. Se poate cîștiga prin antrenament, dar se poate pierde cînd antrenamentul se întrerupe. Este influențată de modul de dezvoltare a forței.

Rezistența este determinată din punct de vedere fiziologic și biochimic, de posibilitățile funcționale ale aparatelor și sistemelor respiratorii și de circulație, în a capta și transporta oxigenul la țesuturi, în special la mușchii activi, cît și de

capacitatea musculaturii active de a furniza energia necesară lucrului muscular intens, timp îndelungat. Fiziologia efortului de rezistență, simplificat, se reduce în principal la fiziologia cardiorespiratorie. Rezistența poate fi : aerobă și anaerobă ; generală și specifică.

Rezistența de tip aerob se exprimă prin capacitatea de efort aerob. Parametrul fiziologic principal al capacității de efort în probe de rezistență aerobă este consumul maxim de oxigen, care se poate exprima în forma absolută l/minut sau fie raportat la masa corpului în 1 Kg/minut. Ultima formă de exprimare reprezintă și puterea maximă aerobă. Pentru determinarea consumului maxim de oxigen ne cunosc mai multe metode, dar cea mai folosită este cea a determinării indirecte a consumului maxim de oxigen sau „proba Astrand" care se poate aplica practic în teren.

Antrenamentul de rezistență este determinat pentru regenerarea capacității de efort al organismului la diferite solicitări intense, la educarea voinței într-un antrenament intensiv și de durată mai lungă și la îmbunătățirea capacității de efort aerobic. De aici necesitatea obligatorie de dezvoltare a rezistenței generale și în special a celei aerobe la nivelul fetelor, este necesar ca fiecare jucătoare să-și stabilească ritmul în alergare.

Pentru dezvoltarea și educarea rezistenței la fete se pot folosi toate metodele, dar în anumite condiții.

Folosirea metodei efortului continuu (alergare de durată) se recomandă în dezvoltarea rezistenței generale la copii și junioare, toate elevele de vîrstă care asigură menținerea la un nivel constant a capacității aerobe existente și apoi la creșterea acesteia. La interval de 4—5 săptămîni se verifică nivelul parametrilor și vor fi modificați.

Distanțele de alergare pot varia de la 1200—3000 m în funcție de vîrsta biologică și de categoria competiției se va stabili ritmul de alergare prin norme de timp.

Metoda eforturilor variabile se va folosi în perioadele precompetiționale și competiționale. Folosirea metodei duce la menținerea capacității aerobe existente, dar solicitările de intensitate maximă, care sînt de durată mică, permit organismului să se adapteze rapid, făcînd în acest fel legătura spre metoda antrenamentului cu intervale. Solicitările maxime se obțin prin modificările de ritm și distanțe ale alergării precum și prin alergările pe teren variat. Exemplu : alergare 200 m 1/2+80 m 1/2+200 m 1/4+80 1/1. Se vor stabili nr. de repetări și pauzele corespunzătoare. Se recomandă pentru junioare I și senioare.

Metoda intervalelor poate fi folosită atît pentru dezvoltarea și educarea rezistenței aerobe, dar și a celei specifice. Folosind această metodă se pot dezvolta și alte calități motrice ca : viteza, forța.

Indicăm cîteva valori ale efortului folosite la metoda intervalelor și destinația lor :

1. **Efort cu durată** — 3 — 8 secunde (20—50 m), intensitatea maximă, dezvoltată.
   - — 100% viteză ;
   - — 60% forță ;
   - — 20% rezistența specifică ;
   - — 10% rezistența generală ;

2. **Eforturi repetate cu durată** — 30—60 secunde (150—300 m) intensitatea maximă, dezvoltată :
   - — 50% viteza ;
   - — 20% forța ;
   - — 70% rezistența specifică ;
   - — 30% rezistența generală ;

3. **Eforturi repetate cu durată egală** cu 80—100 secunde (40—500 m) intensitate medie, dezvoltă :
   - — 10% viteză ;
   - — 10% forță ;
   - — 70% rezistența specifică ;

— 100% rezistența generală ;
— viteza și forța nu se dezvoltă ;
Indicăm folosirea metodei la senioare

DEZVOLTAREA INDEMINARII

Îndemînarea se caracterizează în general ca și viteza prin stabilitate, fiind mai puțin perfectibilă. Se bazează pe însușiri genetice, ereditare. Are multe interferențe cu celelalte calități motrice (viteza, forța, rezistența), cu deprinderile și priceperile motrice. Îndemînarea condiționează însușirea și perfecționarea diferitelor acțiuni motrice : deprinderi, priceperi, procedee tehnice și tactice. Este implicată în toate acțiunile care presupun un anumit grad de coordonare.

Îndemînarea este solicitată la învățarea și perfecționarea acțiunilor motrice, cît și aplicarea acestora în condiții deosebite : teren de joc degradat, condiții de umiditate, zăpadă, temperaturi înalte și scăzute, iluminat, adversari etc. Îndemînarea acționează la orientarea cît mai bună în spațiul de joc. Acționează la refacerea echilibrului dereglat de alunecări, la aterizările din săriturile la cap, la ciocniri cu coechipieri și adversari de joc, la împiedicări și opriri bruște etc.

Îndemînarea este condiționată de următorii factori :

— calitatea sistemului nervos central ;

— finețea — acuitatea și precizia organelor de simț, în special a analizatorilor motrici ;

— experiența motrică anterioară ;

— nivelul dezvoltării vitezei, forței, rezistenței și supleței.

Îndemînarea se poate manifesta în raport cu diferite elemente care reprezintă și indicii valorici ai îndemînării motrice. Aceștia sînt :

— indicele de precizie al încadrării mișcării în spațiu, prin pozițiile și direcțiile care să asigure cel mai mare randament în efectuarea acțiunii motrice, cu cea mai mare rapiditate ;

— indicele de viteză caracterizat prin timpul de execuție, tempou, ritm de execuție ;

— indicele de forță sau de încordare musculară ;

— indicele de sincronizare a acțiunilor dependent de parteneri și adversari, care presupune adaptarea și corectarea execuțiilor în condiții variate și neobișnuite.

Dezvoltarea îndemînării, în general, se realizează în toate exercițiile indiferent de gradul de complexitate. De asemenea, apare în toate execuțiile procedeelor tehnico-tactice din jocul de fotbal, care consolidează și perfecționează concomitent și îndemînarea. De asemenea, apare și în timpul executării și repetării circuitelor pentru dezvoltarea forței, rezistenței și a vitezei.

În jocul de fotbal la nivelul fetelor, dezvoltarea îndemînării trebuie făcută odată cu începerea pregătirii organizate, la început să se pună accent deosebit pe dezvoltarea îndemînării generale, care să contribuie la dezvoltarea fizică generală, dar în același timp și a acțiunilor motrice.

În prima etapă se vor folosi metode și mijloace legate de învățarea priceperilor și deprinderilor motrice elementare, care încadrează mișcarea în timp și spațiu : poziții, direcții, amplitudine, ritm. Se continuă cu învățarea corectă a deprinderilor de bază legate de jocul de fotbal : mersul, alergarea, săriturile, aruncările, prinderile echilibrul.

În etapa a doua, accentul se va pune pe perfecționarea capacității de aplicare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice în mod gradat, folosind ca mijloace exercițiile complexe, ștafete, jocuri nespecifice și specifice cu temă, pe teren redus și număr redus de jucători.

În cadrul exercițiilor complexe se va urmări dezvoltarea concomitentă și a altor calități motrice : viteză, rezistență, forță, suplețe și echilibru.

Pentru activitatea practică în dezvoltarea îndemînării, recomandăm următoarele :

— învățarea a cît mai multe acțiuni motrice și complicarea continuă ;
— parametrul efortului la îndemînare îl constituie complexitatea ;
— acțiunea motrică nu trebuie exersată pînă la automatizare ;
— dezvoltarea îndemînării se poate realiza în orice moment al lecției. Rezultatele cele mai favorabile se obțin totuși cînd se lucrează la dezvoltarea calităților motrice, în lecțiile pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice, cît și în lecțiile destinate în mod special ;
— dezvoltarea îndemînării în cadrul exersării unor acțiuni de joc se va face global, cînd se vor înlătura elementele necoordonate.

Se va urmări mai întîi execuția corectă, apoi treptat se va mări viteza de execuție, după care se va trece în continuare la exersarea în condiții apropiate de joc și apoi în condiții de joc. Dezvoltarea îndemînării la fete se va face în etape distincte :

— învățarea, consolidarea și perfecționarea îndemînării generale, în cadrul selecției primare și începutul celei secundare ;
— dezvoltarea îndemînării în condiții de viteză ;
— dezvoltarea îndemînării în condiții de viteză și forță ;
— dezvoltarea îndemînării în funcție de toți factorii jocului ;
— pentru dezvoltarea îndemînării la portari, se recomandă în plus introducerea unor elemente de gimnastică acrobatică în programele de pregătire.

BIBLIOGRAFIE

1. MITRA GH. MOGOȘ AL. : „Dezvoltarea calităților motrice", Ed. Sport-Turism, București, 1977.
2. DEMETER A. : „Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice", Ed. Sport-Turism, București, 1981.
3. RĂDULESCU M., CRISTEA E. : „Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor", Ed. Sport-Turism, București, 1984.
4. UNTEA GH. : „Aspecte metodico-biologice în fotbal, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
5. STĂNCULESCU V. : „Ghidul antrenorului de fotbal", Ed. Sport-Turism, București, 1982.
6. NICULESCU A., IONESCU I. : „Metode și mijloace în fotbal", Ed. Stadion, București, 1972.

I. VÎLCU : La préparation physique dans le cadre du football féminin

Le contenu de l'entraînement physique dans le cadre du football féminin est diversifié et influencé par une série de facteurs :

— l'âge biologique ;
— l'étape de sélection des footballeuses ;
— le degré d'assimilation des capacités motrices et de base ;
— le niveau d'entraînement et de développement physique par la pratique d'autres disciplines sportives.

En tenant compte des observations et de stests effectués et de l'examen de l'évolution des joueuses, nous considérons que la valeur des paramètres de l'effort de celles — ci doit être de 80—85% de celui des garçons.

Le contenu, la durée et le taux des éléments structuraux de l'entraînement physique dépendent — dans la phase de sélection — de l'âge biologique et de la catégorie de la compétition.

Pour les filles, durant la période de sélection primaire, une importance toute particulière revient au mode d'assimilation et de perfectionnement des habiletés motrices, par exemple : la marche, la course, les sauts, etc.

L'assimilation et l'exécution correcte des habileteés motrices de base exercent une influence positive sur le développement physique général et spécifique. La préparation peut être réalisée par des entraînements collectifs et leçons séparées. On met un accent tout particulier sur les qualités physiques : vitesse, force, habiletéè résistance. Une seule condition : les joueuses doivent correctement apprendre les exercices spécifiques au football.

The content of physical training in women's football is diversified. It is influenced by a number of factors:

— biological age;

— selection stage;

— the degree of acquisition of basic and motive skills;

— level of training and physical development.

Relying on observation and tests, the author considers that the value of effort parameters in women should be 80—85 per cent of those of men.

It is a fact that the content, duration and share of the structural elements in physical training depend on the selection stage, biological age and category of competition.

For women in the phase of primary selection, the acquisition and development of motive skills (such as walking, running, jumping, etc.) are very important. The latter have a positive influence on both their general and specific physical development. Training can take place in separate or collective sessions As already emphasized, stress is laid on such physical qualities as speed, strength, resistance. Moreover, the players should correctly learn the specific football exercises.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

REZERVELE GLICOGENICE ALE ORGANISMULUI ŞI IMPORTANŢA LOR ÎN ECONOMIA ENERGETICĂ A EFORTULUI FIZIC

Dr. GH. DUMITRU
Policlinica nr. 2 — Constanţa

Din anii şaizeci, de cînd s-a constatat că nivelul său din muşchi se corelează foarte strîns cu durata cît poate fi menţinut un efort submaximal, glicogenul a devenit obiectul a numeroase cercetări. El constituie rezerva cea mai importantă de CHO (carbohidraţi) din organism şi se ridică la un total de 350—485 g. Glicogenul hepatic (40—70 g) şi cel muscular (3—400 g), reprezintă componentele principale ale acestei rezerve de CHO, la acestea adăugîndu-se şi relativ redusele cantităţi de glicogen ale altor organe ; creier, rinichi etc.

Rezervele de glicogen ale organismului sînt relativ reduse şi, practic, epuizabile în cca 90 de minute, în cazul efectuării unui efort cu intensitate de 70—75% din VO_2 max (consum maxim de O_2). S-a calculat că rata globală a consumului de glicogen în efort variază între 2 şi 5 g de glicogen pe minut. Pe de altă parte, epuizarea rezervelor de glicogen ale organismului se consideră răspunzătoare de „căderea", senzaţia de sfîrşeală, ce poate surveni după 30—35 Km, în cursele de maraton.

Glicogenul existent în creier este extrem de redus (cca 1,5 g) în timp ce necesarul este estimat la cca 5g/h. Totodată se ştie că celula nervoasă nu poate utiliza AGL (acizii graşi liberi) drept carburant. În acest fel putem înţelege dependenţa foarte strictă a sistemului nervos de glucoza din sînge şi riscul apariţiei fenomenelor de suferinţă, cînd aceasta scade sub 0,5 g/l/. Cu atît mai mult, cu cît intrarea glucozei în celula nervoasă nu este influenţată de insulină, ca la celelalte ţesuturi, în acest caz traversarea membranei de către glucoză depinzînd exclusiv de nivelul glicemiei.

GLICOGENUL HEPATIC

Acesta constitue o rezervă centrală, ce poate fi utilizată şi de către alte organe şi ţesuturi. Pe baza lui se realizează autoreglarea chimică a glicemiei şi implicit aprovizionarea cu glucoză a periferiei.

1. **Consum.** HULTMAN şi NILSSON (1971) au arătat că chiar şi în repaus, lipsa timp de 24 h a carbohidraţilor din alimentaţie, reducea glicogenul hepatic de la 270 la sub 43 m mol/kg. O reducere rapidă a depozitelor hepatice de glicogen apare şi în cazul efectuării unui efort de intensitate submaximală cînd, după cum se ştie se utilizează într-o măsură destul de mare şi glucoză din sînge. În 4 ore de efort moderat, glicogenul hepatic este golit în procent de 75%. Un efort viguros, cu durata de 60 min, face ca glicogenul hepatic să descrească de la 44 g, la 20 g/kg de ţesut hepatic (45,4%).

2. **Sinteză** .Aceiaşi autori citaţi mai sus (HULTMAN şi NILSSON) constată că după respectiva depleţie a glicogenului hepatic, o singură masă bazată pe CHO

este suficientă pentru a reumple, și chiar supracompensa, aceste rezerve (pînă la peste 491 m mol/kg). Pe de altă parte, s-a sugerat că principalul beneficiu al ingestiei de glucoză în timpul efortului, la sportivii antrenați, este menținerea rezervelor hepatice de glicogen (VAN HANDEL et al. 1980). Dar dacă este să se aleagă între cele cîteva zaharuri posibil de administrat, se pare că fructoza face ca sinteza de glicogen hepatic să atingă rate mai accelerate decît cele în cazul administrării de glucoză (BERGSTROM și HULTMAN, 1967).

Rezultă, așadar, că rezervele de glicogen hepatic sînt extrem de labile, într-un permanent echilibru dinamic între sinteză și degradare, ceea ce trebuie avut în vedere atît în perioadele de antrenamente, cît mai ales în preajma evenimentelor competiționale. Includerea carbohidraților în dietă și reducerea efortului înainte de competiție, vor asigura integritatea rezervelor de glicogen și, în acest fel, vor reduce la minimum riscul apariției hipoglicemiei de efort.

GLICOGENUL MUSCULAR

Spre deosebire de cel hepatic, glicogenul muscular constituie o rezervă energetică exclusivă a mușchiului respectiv. În ce privește valorile normale, cifrele din literatură sînt, uneori, destul de diferite. La fondiștii antrenați, glicogenul muscular normal are valori de 130 m mol/kg (COSTILL et al 1983 ; PHINNEY et al. 1983). KARLSSON și SALTIN (1970) au găsit valori normale de 97,4 m mol/kg, iar MONDENARD (13) menționează cifre de ordinul a 16—20 g/kg de mușchi proaspăt, afirmînd că atunci cînd ele scad sub 4 g, aptitudinea pentru efort devine foarte redusă.

Utilizarea glicogenului muscular

La un colocviu al Institutului de educație fizică din Paris (martie, 1987), POORTMANS a insistat asupra fenomenelor de golire a glicogenului muscular. După el, un asemenea fenomen, ce corespunde instalării unui dezechilibru energetic, nu survine decît în sporturile caracterizate prin efort de lungă durată ; ciclism, tenis de cîmp, fotbal, alpinism, schi fond, maraton, ultramaraton.

În ce privește fracțiunea de energie derivată din CHO în timpul efortului și, implicit, ritmul utilizării glicogenului muscular, acestea depind de o serie de factori : intensitatea și modul efortului (alergare, pedalare, etc), momentul efortului (start, parcurs, finiș), condiția fizică a subiectului, dieta din perioada premergătoare efortului sau administrarea de CHO chiar în momentul desfășurării lui, temperatura ambiantă.

a). **Relația dintre utilizarea glicogenului muscular și intensitatea efortului.** Este vorba de o relație foarte complexă, care stă la baza fenomenului de antrenare pentru efortul de rezistență. Pentru început vom face specificarea că viteza cea mai mare de utilizare a glicogenului se atinge în cazul contracției musculare tetanice, o contracție de acest tip, cu durata de doar 20 sec, făcînd ca glicogenul muscular să scadă cu 40% și că, în 1974, GOLLNIK et al. au demonstrat că la intensități submaximale, primele care-și consumă glicogenul sînt fibrele lente (tip I, roșii), urmînd și cele rapide, dacă efortul se continuă.

Ca o regulă generală, cînd fluxul de O_2 către mușchii efectori nu este adecvat necesităților metabolismului oxidativ, organismul se bazează din ce în ce mai mult pe CHO, pentru procurarea de energie. SALTIN și KARLSSON au găsit că există o relație exponențială între rata utilizării musculare de glicogen și intensitatea efortului în procente din VO_2 max. În timp ce, într-un efort de genul mersului (20—30% din VO_2 max) se arde foarte puțin glicogen muscular (0,3 m mol/kg/min) în cazul contracțiilor izometrice maximale se atinge o rată maximă de consum, de 40 m mol/kg/min.

În cazul eforturilor prelungite de intensitate submaximală, economisirea (cruțarea) glicogenului se face pe seama creșterii metabolizării AGL și glucozei circulante. COSTILL, studiind subiecți antrenați pentru maraton, a constatat că ei ajungeau să obțină 75% din energie pe seama metabolizării lipidelor, în cazul unei alergări de 60 min pe covor rulant, la 70% din VO_2 max.

b). **Modul efortului.** Se consideră că pentru alergare mușchii cei mai solicitați sînt gastrocnemienii, în timp ce pentru pedalare, vaștii laterali. Acesta este motivul pentru care, în studiile ce apelează la biopsii musculare, probele tisulare se recoltează, în funcție de efortul utilizat, din mușchii corespunzători.

Totuși, scăderile glicogenului muscular de la nivelul gastrocnemianului, după alergare la o anumită intensitate de efort, nu sînt niciodată atît de mari ca cele constatate la nivelul vastului lateral, după pedalare la aceeași intensitate relativă de efort. Această diferență se poate datora faptului că pedalarea este un efort mai specific pentru mușchiul vast lateral, decît este alergarea (sau mersul) pentru gastrocnemian (COSTILL et al. 1972 ; 1982). De aceea, un anumit grad de prudență trebuie întotdeauna păstrat, cînd se generalizează informații obținute în studii asupra pedalării, la studii în care efortul constă în alergare.

c) **Momentul efortului.** În cursul momentelor inițiale de efort, înainte ca sistemul transportor de O_3 să se fi adaptat la creșterea bruscă a metabolismului de efort, carbohidrații servesc drept sursă principală de energie. În această perioadă glicogenul prezintă declinul cel mai mare.

În cazul în care efortul are o intensitate submaximală, ceea ce permite instalarea steady-state-ului, o dată depășită această perioadă de angrenare în efort, contribuția glicogenului muscular va scădea, urmînd ca abia la sfîrșitul efortului, în situația că există un finiș, el să reapară în prim-planul metabolismului energetic.

d) **Condiția fizică a subiectului.** EVANS et al. (1979) au studiat amploarea depleției glicogenului muscular la neantrenați și antrenați, după ce subiecții respectivi realizaseră un efort de o oră la 50% din VO_2 max (alergare pe covor rulant, o dată, și pedalare pe bicicletă ergometrică, altă dată). Depleția era semnificativ mai mare la neantre naţi ; 34, față de 23 m mol/kg. Procentual vorbind, golirea glicogenului din cazul antrenaților, reprezenta doar circa 66% din cea survenită la neantrenați. Diferențele respective erau și mai ample, atunci cînd efortul consta în pedalare, situație în care depleția neantrenaților era de 3 ori mai mare.

Explicația acestei diferențe constă în efectele pe care antrenamentul le are asupra sistemului oxidativ al mușchiului. Acest sistem devine mai bine dezvoltat, lucru evidențiat de activitățile crescute ale enzimelor SDH (succindehidrogenaza), MDH (malic-aciddehidrogenaza) și CPT (carnitin-palmitil transferaza). Drept urmare, în anumite condiții de efort și dietă, AGL sînt preferați (posibil ca urmare a unui ciclu Krebs bine dezvoltat și activității crescute a CPT), ceea ce tinde să inhibe enzimele principale, limitante, ale ratei glicolizei, încetinind astfel utilizarea CHO ca sursă de energie. Diferențele acestea privind utilizarea substratului, se manifestă la toate tipurile de fibre musculare.

e). **Utilizarea glicogenului muscular în funcție de dietă.** Acest subiect este unul dintre cele mai amplu dezbătute în literatura de specialitate, el prezentînd numeroase contingente și intricări cu celelalte efecte ale manipulării dietei. HULTMAN, în 1971, a arătat că nivelul glicogenului muscular nu variază semnificativ în cursul activității zilnice obișnuite, dacă se asigură un aport alimentar normal. În cazul unei înfometări însă, concentrația sa scade treptat pe parcursul unei perioade de 5—6 zile. Cu o dietă adecvată ca număr de calorii, dar lipsită de CHO, glicogenul muscular scade de asemenea, deși mai lent decît în cazul înfometării (1 ; 8). MAUGHAM și WILLIAMS (1981) au demonstrat că nivelul glicogenului muscular nu se modifica semnificativ după 24 h de înfometare. Nici după 82 h, timp în care activitatea fizică fusese menținută la un nivel scăzut, conținutul în glicogen nu se reducea cu mult.

Atunci cînd organismul uman efectuează efort fizic, chiar în cazul unei alimentații adecvate, glicogenul muscular suferă modificări permanente. Astfel, alergările din antrenamentul zilnic al maratoniștilor, vor produce reduceri pînă la valori de ordinul a 40—60 m mol/kg (COSTILL et al. 1932, 1983 ; ESSEN, 1977 ; PRINNEY et al. 1983).

Cele mai mari influențe le suferă procesul consumului glicogenului muscular, din partea variațiilor aportului de CHO, aport ce poate fi constituit de administrarea curentă de alimente (bogate sau sărace în CHO) în zilele premergătoare efortului, ori de administrări dirijate de carbohidrați puri, imediat înaintea sau chiar în timpul desfășurării efortului. Asemenea administrări se pot realiza sub formă de soluții perfuzabile, soluții ingerate pe cale digestivă, sau chiar sub formă de carbohidrați solizi (10).

+ **Manipularea dietei.** Dacă un subiect se antrenează cu regularitate în condiţiile unei diete cu CHO reduşi (cca 40% din totalul caloriilor), apare un declin constant al glicogenului muscular în cîteva zile. Pe de altă parte, în cazul unei diete bogate în CHO, premergătoare efortului, creşte nivelul iniţial (imediat înaintea începerii efortului) al glicogenului muscular, ceea ce influenţează modelul utilizării lui, în efortul ce urmează. Anume, utilizarea este mai accelerată şi acumularea sanguină de lactat mai mare, atunci cînd nivelul iniţial al glicogenului muscular este mai ridicat (GALBO et al., 1979 ; JANSSON, 1980 ; SHERMAN et al., 1981 ; MARON şi HOVARTH, 1978).

GREENHAFF et al., în 1988, (9) găsesc că — după 4 zile de manipulare a dietei — conţinutul muscular în glicogen, în cazul celei bogate în CHO, era cu 80 m mol/kg mai mare decît în dieta hipoglucidică, deşi nici în acest din urmă caz nu scăzuse sub normal. Această diferenţă a fost suficientă însă, pentru a modifica modelul utilizării substratului, astfel că, în prima situaţie, după 3 minute de efort de maximă intensitate, scăderea absolută a glicogenului muscular era cu 50% mai mare. Utilizarea crescută de glicogen, cît şi acumularea mărită de lactat, s-ar datora în mod direct creşterii fluxului glicolitic, şi ele apar atît în cazul unui efort pur aerob (65% din VO_2 max, la JANSSON şi KAIJSER, citaţi de 9), cît şi în cazul unui efort de mare intensitate ; 100% din VO_2 max, la GREENHAFF et al. (9). Se speculează, totuşi, că s-ar putea să existe un nivel „critic" al glicogenului muscular, sub care manipularea dietei să nu mai opereze asupra modelului de implicare a metabolismului oxidativ în producerea de energie.

Apare în consecinţă o discordanţă ; pe de o parte, regimul bogat în CHO orientează metabolismul către o oxidare mai crescută a acestora, ceea ce va augmenta consumul lor, iar pe de altă parte, golirea rezervelor musculare şi hepatice de glicogen este — se ştie în mod clar — un factor limitant al performanţei, în efortul de rezistenţă, cît şi în cel de viteză. Acest dezavantaj aparent este probabil surmontat prin creşterea rezervelor iniţiale de glicogen, creştere realizată după cum am văzut prin administrarea unui regim hiperglucidic.

Ponderea CHO din dietă are şi o influenţă indirectă asupra utilizării glicogenului muscular. JANSSON şi KAIJSER (1982), au demonstrat că o dietă hipoglucidică-hiperlipidică administrată timp de 5 zile, deşi nu reducea în mod dramatic conţinutul iniţial în glicogen muscular, făcea ca — în cazul unui efort de 65% din VO_2 max — contribuţia relativă a grăsimilor la metabolismul oxidativ să crească, iar utilizarea CHO să descrească. PHINNEY et al. (1983) au examinat efectul adaptării la o dietă eucalorică cetogenă, asupra glicogenului muscular, în cazul pedalării pînă la epuizare la o intensitate de 63% din VO_2 max. Subiecţii erau testaţi după o dietă eucalorică echilibrată, administrată timp de 4 zile, şi după 28 zile dietă eucalorică cetogenă, în timpul căreia subiecţii continuau să se antreneze. În situaţia administrării dietei cetogene, degradarea glicogenului muscular se reducea de 4 ori, iar oxidare glucozei din sînge de 3 ori, concomitent înregistrîndu-se şi o creştere a oxidării grăsimilor, pentru a acoperi cheltuiala energetică totală. Explicaţia poate fi şi de data aceasta faptul că, după dieta cetogenă, nivelul glicogenului se redusese semnificativ (76, faţă de 143 m mol/kg, în cazul dietei echilibrate), situaţie ce făcea să survină un efect de „cruţare" a acestuia, nivelul de după efort ajungînd de 53 m mol /kg, în cazul dietei echilibrate, şi la 56 m mol/kg, în cea cetogenă.

Dieta poate de asemenea interveni asupra modelului de utilizare a glicogenului muscular, şi prin intermediul modificărilor pe care le poate produce asupra echilibrului acido-bazic. O dietă ce va conduce la acidoză, va reduce utilizarea de glicogen muscular şi producţia de lactat (SPRIET et al., 1985).

+ **Administrarea CHO în timpul efortului, prin perfuzie.** BERGSTROM şi HULTMAN (1967) au arătat că descompunerea glicogenului muscular se reducea cu 24% în cazul cînd, chiar în momentul efectuării efortului, se perfuza o soluţie de glucoză. HULTMAN, în acelaşi an, reproduce experimentul tot la om, şi găseşte acelaşi lucru pentru ca, ceva mai tîrziu, mecanismul să se dovedească valabil şi la şobolan (BAGBY et al., 1978).

+ **Administrarea CHO în timpul efortului, pe cale digestivă.** Mult mai frecvente sînt studiile ce apelează la administrarea pe cale digestivă a CHO, sub

forma soluțiilor de diferite concentrații. Utilizîndu-se metoda marcajului natural al glucozei (14 C — PIRNAY et al. 1977, 1981), sau cea a diferenței arterio-venoase (AHLBORG și FELIG, 1976, 1977), s-a demonstrat că glucoza exogenă poate explica, în anumite condiții, un procent de 5—60% din metabolismul oxidativ al mușchiului activ, prin aceasta economisindu-se glicogenul muscular.

Se pare că efectele asupra glicogenului muscular depind, într-o oarecare măsură și de felul zaharului dizolvat în soluție. LEVIN et al (1982), au examinat efectul ingestiei de fructoză, glucoză sau apă, asupra utilizării substratului, în cazul unor alergări la 75% din VO_2 max, cu durata de 30 min. Protocolul lor experimental diferea totuși de al majorității cercetătorilor, în sensul că subiecții consumau o masă bogată în CHO, cu 4 ore înainte de alergare, iar cu 45 min înaintea startului ingerau 300 ml apă (placebo), sau aceeași cantitate de apă, conținînd 75 g fructoză, respectiv glucoză. După administrarea fructozei, depleția glicogenului muscular era semnificativ mai redusă decît în testul placebo, sau în cel cu glucoză ; 13, față de 27,6, respectiv 30,7 m mol/kg. Aceste constatări sugerează că fructoza oferea o sursă de glucoză mai lent eliberată din ficat, care cuplată cu concentrația crescută de insulină plasmatică, stimula consumul metabolic de glucoză și economisea („cruța") glicogenul muscular.

Amintind și alte cercetări care au găsit că administrarea de CHO în efort poate reduce dependența de depozitele endogene de substrat (COYLE et al., 1983 ; IVY et al., 1983 ; SASAKI et al., 1987 ; ERIKSON Et al., 1987 ; MITCELL et al., 1988), se poate totuși afirma că ele nu sînt prea numeroase. Și acelea care au fost pînă acum întreprinse, au utilizat de regulă CHO sub formă de soluții cu diferite concentrații. HARGREA VES et al. (10), cercetează însă efectele ingestiei de CHO sub formă solidă (sucroză 43 g cu 400 ml apă, administrate inițial și din oră în oră), asupra utilizării glicogenului muscular, într-un efort de 4 ore pedalare. Ei constată că și sub această formă, carbohidrații influențează — reducînd-o — utilizarea glicogenului muscular.

Există totuși și alte studii, care arată că ingestia de CHO în momentul desfășurării efortului nu influențează rata utilizării glicogenului muscular și nici nu amînă apariția oboselii (COYLE et al., 1986 ; FIELDING et al., 1987 ; HARGREAVES et al., 1987). Se sugerează că, de fapt, numai la intensități de sub 50% din VO_2 max, este sigur că utilizarea glucozei sanguine administrate concomitent cu desfășurarea efortului, poate înlocui glicogenul muscular la nivelul mușchiului activ. Ceea ce face ca, deocamdată, discuția să nu poată fi considerată încheiată și să incite la noi abordări ale subiectului.

S-au încercat și alte metode de „cruțare" a glicogenului muscular. Cunoscîndu-se că o serie de factori pot crește mobilizarea și oxidarea AGL, în special în cazul unor eforturi prelungite efectuate de organisme antrenate, s-a presupus că și la aceștia se pot aștepta efecte benefice, în sensul amintit. Astfel, injectîndu-se heparină, AGL plasmatice au crescut, iar rata depleției glicogenului muscular a descrescut cu 40% (într-un efort de 30 min), față de situația cînd nu se indusese augmentarea AGL. MILLER et al. (1983) pe de altă parte, au încercat efectul ingestiei de glicerol asupra economisirii glicogenului, la alergători și cicliști. Primii, alergau 90 min la 71% din VO_2 max, iar cicliștii încercau să realizeze o cantitate cît mai mare de efort în 150 min ; intensitatea medie realizată fiind 74% din VO_2 max. Experimentul a arătat totuși că depleția glicogenului muscular nu se reducea în cazul ingestiei de glicerol.

În sfîrșit, după ce în 1979 IVY et al. au comunicat că administrarea de cofeină creștea concentrația plasmatică a AGL și augmenta performanța de rezistență la cicliști, ESSIG et al (1980) au cercetat mecanismul acestui efect de creștere a rezistenței, examinînd degradarea glicogenului muscular și a trigliceridelor. 7 subiecți au ingerat fie o soluție placebo, fie una conținînd cofeină (5 mg/kg corp), cu o oră înaintea efectuării unui efort de pedalare, la o intensitate de 70% din VO_2 max. După ingestia de cofeină s-a constatat o cruțare de 42% a glicogenului muscular, o creștere de 150% a degradării intramusculare de trigliceride și o semnificativ mai crescută oxidare a grăsimilor.

f) **Utilizarea glicogenului muscular în funcție de temperatura ambiantă.** Efortul în ambianță caldă solicită în mai mare măsură depozitele de glicogen. FINK et al. (1975), au constatat o depleție a glicogenului muscular cu 76% mai mare, în cursul a 75 min. de efort în ambianță foarte caldă (41° C, umi-

ditate 15%), comparativ cu un efort similar, realizat în atmosferă rece (9° C, 55% umiditate). În ambianța rece, se augmentează metabolizarea acizilor grași și, în consecință, se cruță carbohidrații.

Efectul căldurii asupra consumului de glicogen, se datorează în principal ischemiei relative de la nivelul mușchiului și sectorului splanhnic, indusă de redistribuirea sîngelui către tegumente, ischemie care scade randamentul utilizării glucozei și explică atît creșterea cantității CHO utilizați, cît și augmentarea lactatului. Același mecanism al ischemiei relative este vinovat și de augmentarea utilizării glicogenului muscular în primele 4—5 min. de efort, în condiții de altitudine.

Sinteza glicogenului muscular

În ce privește sinteza glicogenului muscular, două lucruri sînt deocamdată unanim acceptate :

— formarea de glicogen este într-o măsură foarte semnificativă dependentă de aportul de carbohidrați ;

— atunci cînd depozitele musculare de glicogen sînt în prealabil golite, sinteza este accelerată, fenomen ce, cum se va vedea cu altă ocazie, stă la baza regimului disociat scandinav. Cu un asemenea regim, s-au realizat creșteri de 2,3—2,6 ori ale glicogenului muscular și hepatic.

Avem așadar de-a face cu două tipuri de situații ; una mai puțin studiată, cînd se pune problema sintezei de glicogen muscular, pornindu-se de la un nivel normal al acestuia și alta, cea mai interesantă, cînd sinteza glicogenului vine după o utilizare a rezervelor sale musculare. GREENHAFF et al. (8), au găsit că pornindu-se de la un nivel normal al glicogenului, după 4 zile dietă săracă în CHO, el nu scădea semnificativ. În schimb, pornindu-se de la un nivel normal, 4 zile de dietă bogată în CHO, creștea glicogenul muscular cu 80 m mol/kg de mușchi umed.

Cît privește sinteza de după efort, este de prevăzut că reumplerea depozitelor de glicogen, imediat după o contracție, nu poate fi la fel de rapidă ca procesul golirii acestora. Încă din 1969, PIRAS și STANELONI au arătat că după o contracție tetanică de 20 sec., este nevoie de o perioadă de timp de 30 de ori mai îndelungată (cca. 10 min.) pentru refacerea glicogenului consumat. Totuși, în condiții de alimentație adecvată, după efectuarea unui efort, organismul poate să-și recupereze relativ repede rezervele de glicogen ; ritmul global ar fi de cca. 45 g/h, sau 0,75 g/min. (15).

Chiar și fără ingestie de alimente, după un efort, în perioada imediată de recuperare, glicogenul muscular se resintetizează, atît în condiții de repaus, cît și în cazul unei recuperări active, la o intensitate redusă de efort. Pentru aceasta se utilizează glucoza sanguină provenită de la gluconeogeneza accelerată, precum și lactatul sanguin, care suferă în această fază o captare accelerată (HERMANSEN și VASGUE). De altfel, perfuzia de glucoză sau fructoză, crește conținutul de glicogen muscular doar într-o măsură redusă, în perioada primelor 6 ore de odihnă după un efort.

Există însă permanente controverse între cei care susțin că lactatul ce dispare din sînge în perioada imediată de recuperare este utilizat prin oxidare, și cei care consideră că acesta o apucă pe calea resintezei glicogenului.

Influențarea sintezei de glicogen muscular prin manipularea dietei. Totuși, restituirea completă a glicogenului necesită neapărat ingestia de alimente, deoarece s-a observat că numai pe baza substanțelor endogene nu se ajunge la o recuperare integrală, cel puțin pe durata unei perioade de pînă la 20 de ore. Cum am arătat mai sus, dacă subiecții se antrenează în mod susținut, dar sînt menținuți la o dietă cu CHO în cantitate redusă (cca 40% din totalul caloriilor), se constată o reducere progresivă a glicogenului muscular în cîteva zile, ceea ce dovedește că sinteza nu echilibrează degradarea. Cînd aceiași subiecți primesc o dietă bogată în CHO (cca. 70% din totalul caloriilor), glicogenul muscular se reumple aproape complet în 24 h. (1).

În general deci, sinteza de glicogen crește proporțional cu cantitatea de glucide consumate, ceea ce a fost demonstrat atît după eforturi de pedalare (KERSNER et al. 1932), cît și după alergare (COSTILL et al. 1983). O dietă conținînd cca. 70% din calorii sub formă de CHO, crește sinteza de glicogen muscular astfel încît, chiar în condițiile unor antrenamente zilnice, nivelul acestuia se menține aproximativ constant.

Trebuie specificat de asemenea, că în cazul sportivilor supuși unui antrenament de rezistență, ingestia crescută de CHO nu constituie un pericol. Acești subiecți demonstrează o toleranță mai mare la CHO, decît persoanele nesportive, deviind cea mai mare parte din alimentele respective către depozitarea sub formă de glicogen, cu reduse tulburări ale profilului lipidic al serului.

Ținînd seama de o serie de fapte constatate în cercetările dedicate sintezei glicogenului, s-a presupus că ar putea exista o diferență în ce privește rata și cantitatea sintezei, în cazul dietelor bogate în CHO, în funcție de faptul dacă aceștia constau în glucide simple (glucoză, fructoză, sucroză) sau complexe (amidon). COSTILL et al. au administrat timp de 2 zile, după un efort epuizant, o dietă cu 70% carbohidrați ; o dată sub formă de zaharuri simple, altă dată sub formă de glucide complexe. Nu a existat nici o diferență semnificativă, deși se manifesta o tendință de depozitare mai rapidă a glicogenului, în cea de-a doua situație. Totuși, SHERMAN și COSTILL (1984) menționează următoarea experiență, privind influența diferitelor glucide asupra sintezei de glicogen muscular. După ce se goliseră prin alergare depozitele respective, pînă la nivelul de 55 m mol/kg, li s-a administrat subiecților o dietă conținînd 650 g CHO/24 h. ; o dată sub formă de glucoză, iar altă dată sub formă de glucide complexe. S-a constatat după aceasta că în primele 24 h nu exista nici o diferență privind cantitatea sintetizată de glicogen (cca. 70—75 m mol/kg), dar în următoarele 24 h, dieta bazată pe amidon conducea la o sinteză mai crescută de glicogen (22, față de 8 m mol/kg).

S-a sugerat în consecință, că sinteza glicogenului muscular are două faze :

— faza de sinteză acută, dependentă în primul rînd de gradul golirii depozitelor (BERGSTROM și HULTMAN, 1967 ; HULTMAN, 1967), și

— faza de sinteză prelungită, care depinde de activarea insulinică a glicogensintetazei, enzima limitantă a ratei sintezei glicogenului muscular (BERGSTROM și HULTMAN, 1967 ; HULTMAN, 1967 ; IVY, 1976, EHRMAN et al. 1981 ; COSTILL et al. 1982). Dacă nu se activează în prealabil această treaptă enzimatică, apare o depozitare redusă, chiar nulă, de glicogen, chiar dacă dieta este bogată în CHO. Lucrul este, după cum am văzut, valabil și invers ; degeaba se activează glicogensintetaza, dacă nu se administrează și o dietă bogată în CHO.

Este de semnalat că se constată unele discordanțe, în ce privește durata necesară restaurării complete a glicogenului muscular după efort, discordanțe pe care COSTILL și MILLER (1) le explică în felul următor. Dacă după un antrenament intens, subiectul este lăsat să ingere ad libitum o dietă mixtă, există adesea tendința ca el să-și subestimeze necesarul caloric, ceea ce face ca restaurarea să dureze pînă la 48 h. Dacă din contră, în aceleași condiții, i se administrează dirijat rația calorică necesară, cu un conținut bogat în CHO, atunci restaurarea se produce de regulă în 24 h.

Influențarea sintezei glicogenului muscular, prin administrarea unor diferite tipuri de zaharuri. Nu numai dieta influențează sinteza glicogenului muscular, ci și administrarea de zaharuri simple, prin perfuzie sau ingestie. În aceste cazuri, rata sintezei depinde de zaharul utilizat.

Astfel, BERGSTROM și HULTMAN (1967), au găsit că sinteza glicogenului muscular era mai accelerată în cazul perfuzării glucozei (4,8, față de 3,1 m mol/kg/h), în timp ce sinteza glicogenului hepatic apărea mai rapidă după fructoză (66, față de 21 m mol/kg/h). Pe de altă parte, BLOM et al. (1982) au examinat efectele administrării orale a diverșilor polimeri zaharați, asupra sintezei glicogenului muscular. După pedalare pînă la epuizare, se administrau 0,7 g/kg corp glucoză sucroză sau fructoză (în soluție), din 2 în 2 ore, în cursul primelor 8 ore de revenire. S-a constatat și de data aceasta că glucoza restaura glicogenul muscular la rata cea mai accelerată ; 5,32, față de 4,74 și, respectiv, 2,78 m mol/kg/h. Nu se cunosc studii care să fi cercetat aceste probleme, la om, pe perioade mai lungi de timp.

Pe șobolani neantrenați însă, KERSHNETR et al, în 1982, (citați de 1), au examinat efectul unei diete mixte (50% CHO), sau al unei diete bogate în

glucoză, respectiv fructoză (86% din raţia calorică), asupra sintezei de glicogen muscular este aproape completă (sub 25 m mol/kg). În alergare, cum am văzut, muscular, la 24 şi 48 ore după un efort epuizant. Fructoza conducea la o sinteză cu 120—300% mai mare, la 24 h,comparativ cu celelalte diete, diferenţă ce nu se mai înregistra şi la 48 h.

Tot la şobolani, COSTILL et al. (1983) au arătat că o mare porţiune din fructoza marcată, contribuia la sinteza de glicogen hepatic, în timp ce o proporţie mai mare din glucoza marcată, contribuia la sinteza de glicon muscular, în cazul unor administrări pe cale digestivă. I.

În sfîrşit, PHINNEY et al (1983), au studiat şi efectul altor principii alimentare decît carbohidraţii, asupra sintezei glicogenului muscular. După ce au administrat timp de 4 zile o dietă eucalorică echilibrată, nivelul glicogenului muscular era 143 m mol/kg, pe cînd după 28 zile dietă eucalorică cetogenă, acesta era doar de 76 m mol/kg de muşchi umed.

Sinteza de glicogen şi administrarea de CHO în chiar momentul efectuării efortului. S-a mai pus problema dacă administrarea de CHO, în chiar momentul desfăşurării unui efort, nu contribuie — pe lîngă utilizarea lor imediată — şi la sinteza concomitentă de glicogen, la nivelul muşchilor efectori. În acest mod, nu numai că s-ar cruţa glicogenul deja existent în muşchi dar, printr-un proces de glicogenogeneză paralelă, s-ar reduce şi mai mult descompunerea „netă" de glicogen. HARGREAVES et al (10) consideră o asemenea eventualitate puţin probabilă, deşi ea nu poate fi total exclusă.

În schimb, GONZALES BUITRAGO et al. (6) formulează un raţionament mai promiţător, pe care-l reproducem şi noi mai jos. Se ştie de mai multă vreme că, în efort, lactatul circulă exclusiv într-un singur sens, ieşind (din muşchi), doar atîta timp cît conţinutul glicogenului muscular este relativ intact, pe cînd atunci cînd acesta scade, lactatul începe să fie şi captat de către muşchi (ESSEN et al. 1975). Nu se cunoaşte cu certitudine care este destinul acestui lactat captat de către muşchi, dar este rezonabil să se presupună că o parte este oxidat, deci utilizat ca sursă nemijlocită de energie, în timp ce restul participă la procesul de glicogenosinteză, în special în cazul ultimelor faze ale unui efort extenuant.

Nu se cunoaşte de asemenea, dacă augmentarea progresivă a captării glucozei, constatată şi ea în cazul eforturilor prelungite nu presupune, pe lîngă o dirijare a acestui zahăr către procesele glicolitice generatoare de energie, şi o contribuţie la un proces concomitent de sinteză glicogenică. HULTMAN, în 1971, a dovedit de fapt că procentul de formă I (activă) de glicogensintetază, în timpul efortului, este în relaţie inversă cu nivelul glicogenului muscular astfel încît, pe măsură ce glicogenul scade, procentul acestei forme enzimatice creşte.

Consideraţiile de mai sus sugerează că, la un moment dat, o parte dintre fibrele muşchiului — probabil cele cu un conţinut scăzut de glicogen — vor începe să-l sintetizeze, după ce în prealabil l-au degradat, pe baza captării de glucoză şi lactat. Această situaţie poate face ca glicoliza să diminue în mod marcat, ceea ce impune recrutarea altor fibre, „proaspete", care au încă intactă cantitatea de glicogen (4).

RELAŢIA DINTRE GLICOGEN ŞI PERFORMANŢA ÎN EFORT

Dacă implicaţiile glicogenului muscular asupra performanţei de efort în solicitările de rezistenţă, sînt foarte cunoscute şi bogat ilustrate în literatură, se cunoaşte mai puţin despre corelaţia dintre avatarurile acestui substrat şi performanţa din efortul de intensitate.

Constituie deja un loc comun, faptul că efortul de pedalare, la o intensitate ce poate fi menţinută 1—2 ore este, în mod normal, limitat de cantitatea de glicogen din muşchi. Studii mai vechi, efectuate de BERGSTROM et al., au demonstrat că durata cît putea fi realizat un efort de 75% din VO_2 max, era foarte evident dependentă de nivelul iniţial al glicogenului muscular. Cînd acesta era de 6,3 g/kg de muşchi umed, sarcina putea fi tolerată doar 57 min, cînd era mai crescut (17,5 g/kg), 114 minute, iar cînd nivelul iniţial era foarte ridicat (35,1 g/kg), epuizarea survenea abia după 167 min. Pe de altă parte, se consideră că eforturile mai puţin intense (de ex.63% din VO_2 max, sau mai reduse), nu sînt limitate de golirea glicogenului muscular (BERGSTROM şi HULTMAN, 1967; SALTIN şi HERMANSEN, 1967).

Conținutul în glicogen muscular al mușchiului cvadriceps descrește continuu în timpul efortului de pedalare, iar declanșarea oboselii și a incapacității de a continua efortul, strîns corelate cu momentul la care golirea glicogenului se constată de asemenea un model exponențial al descompunerii glicogenului muscular, dar la o rată mult mai redusă (ESSEN et al., 1977). COSTILL și MILLER (1), trecînd în revistă toate datele cunoscute pînă în acel moment, conchid că nu există nici un dubiu în ce privește faptul că performanța sportivă de rezistență este puternic influențată de disponibilitatea în CHO.

Deși supracompensarea depozitelor de glicogen muscular nu a crescut performanța (ca timp obținut), la alergători antrenați, în cazul unei curse de 21 km (PH INNEY et al. 1983), ea s-a arătat a fi benefică în curse pe distanțe mai mari. KLARSSON și SALTIN (1970), au pus 10 sportivi bine antrenați (VO_2 max = 68 ml/kg/min) să alerge două curse de cîte 30 km, separate între ele de trei săptămîni. Timpul cel mai bun s-a înregistrat atunci cînd se realizase supracompensarea prealabilă a glicogenului (196 m mol/kg). În această situație, viteza maximă atinsă în cursă nu era mai mare decît atunci cînd glicogenul muscular era în limite normale (97,4 m mol/kg), dar ea putea fi menținută pe o perioadă mai lungă de timp din durata cursei.

Cît privește efortul intens, se știe că o cantitate redusă de glicogen muscular, înainte de un efort de mare intensitate (JACOBS, 1981 ; SALTIN și HERMANSEN, 1967), sau depleția selectivă de glicogen a anumitor fibre musculare, în cursul efortului (PIEHL, 1974), pot fi legate cauzal de oboseală, în cazul unor durate de sub 5 minute.

GREENHAFF et al. (7), constată că deși după administrarea timp de 4 zile a unei diete hipolipidice-hiperprotidice, sau a uneia hiperlipidice-hiperprotidice, în mod normal cantitatea musculară de glicogen nu se reduce semnificativ, durata efectuării pînă la epuizare a unui efort de mare intensitate (100% din VO_2 max), se reducea semnificativ, comparativ cu situația cînd se administrase o dietă hiperglucidică-hipolipidică. Autorii găsesc dificil să explice reducerea performanței, numai prin intermediul posibilelor modificări ale glicogenului muscular, atîta vreme cît se știe că în cazul unui efort de o asemenea intensitate, contribuția relativă a metabolismului oxidativ la oferta de energie este redusă. De aceea ei presupun că, cel puțin în parte, reducerea performanței în asemenea cazuri, poate să se datoreze unor perturbări induse de dietă asupra echilibrului acido-bazic.

Există totuși și alte dovezi, care sprijină ideea influențării performanței, de către conținutul muscular în glicogen, în competițiile ce durează doar cîteva minute (MAUGHAN și POOLE, 1981). HEIGENHAUSER et al. (1983), găsesc că prin reducerea nivelului glicogenului muscular, capacitatea anaerobă de efort este semnificativ afectată. Pe de altă parte, HARGREAVES et al. (10), constată că după 4 ore de efort de rezistență alternată cu viteză, dacă se cerea subiecților să efectueze un sprint pînă la epuizare, durata lui era cu 45% mai mare în situația în care, datorită administrării de sucroză pe parcursul celor 4 ore, subiecții se angajaseră în sprint cu nivele semnificativ mai ridicate ale glicogenului muscular, comparativ cu situația în care, după același orar, li se administrează doar apă.

Am încercat în cele de mai sus să actualizăm o parte dintre problemele legate de starea și avatarurile glicogenului hepatic și muscular, ca sursă preferată și indispensabilă de energie a organismului. Din păcate însă, așa cum s-a văzut, multe dintre aceste probleme sînt doar parțial elucidate, ceea ce face ca subiectul să fie, încă, deosebit de actual și incitant, date fiind ambele implicații fiziologice și fiziopatologice pe care pare a le avea. Chiar și așa incomplete și nesigure, cunoștințele dobîndite în ultima vreme, au fost deja în măsură să schimbe optica privind anumite fenomene ale fiziologiei efortului fizic, contribuind, în mod semnificativ uneori, la creșterea continuă a performanțelor fizice ale organismului uman.

BIBLIOGRAFIE

1. COSTILL D.L., MILLER J.M. : Nutrition for endurance sport : Carbohidrate and fluid balance. INT J. SPORTS MED, 1980, 1, 2—14 ;
2. DAVIDSON J., GEMMELL H.G., LEIPER J.B., MAUGHAN R.J., SMITH F.W. : Gastric emptying of moderate volumes of glucose drinks in humans. J of PHYSIOLOGY (London), 1989, 409, 78 p ;

3. DEREVENCO P. : Efortul și sistemul endocrin. Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1976 ;
4. DUMITRU CH. : Heterogeneitatea structurală și funcțională a mușchiului uman. EDUCAȚIE FIZICĂ și SPORT (reținut pentru publicare).
5. EVANS V.J., BENNETT A.S., COSTILL D.J., FINK W.J. : Leg muscle metabolism in trained and untrained men. RESEARCH QUARTERLY, 1979, 50 (3), 350—359 ;
6. GONZALÉS BUITRAGO J.M., LEIBAR X., NAVAJO J.A. : Utilización de los fosfagenós, los hidratos de carbo y los lipidos durante el ejercicio. ARCHIVOS de MEDICINA del DEPORTE, 1987, 4 (16), 403—407.
7. GREENHAFF P.L., GLEESON M., MAUGHAN R.J. : Diet induced metabolic acidosis and the performance of high intensity exercise in man. EUR J APPL PHYSIOLOGY, 1988, 57, 583—590.
8. GREENHAFF P.L., GLEESON M., MAUGHAN R.J. : The effects of diet on muscle pH and metabolism during high intenstiy exercise. Ibidem, 531—539.
9. GREENHAFF P.L., GLEESON M., MAUGHAN R.J. : The effects of a glycogen loading regimen on acid-base status and blood lactate concentration, before and after a fixd period of high intensity exercise in man. Ibidem, 254—259.
10. HARGREAVES M., COSTILL D.L., COGGAN A., FINK W.J., NISHIBATA I : Effect of carbohydrate feedings on muscle glycogen utilization and exercise performance. MEDICINE and SCIENCE in SPORTS and EXERCISE ; 1984, 16 (3), 219—222.
11. MAUGHAN R.J., FENN C.E., LEIPER J.B. : Effects of fluid, electrolyte and substrate ingestion on endurance capacity. EUROP J APPL PHYSIOL., 1989, 58, 481—486.
12. MONDENARD J.P. : La nouvelle diététique de l'homme a l'effort. SYMBIOSES, 1980, 12 (3), 161—170.
13. MONDENARD J.P. : La surcompensation en glycogène. Le régime en trois phases. SYMBIOSES, 1981, 13 (3), 191—205.
14. SHERMAN W.M., COSTILL D.J. : The marathon : Dietary manipulation to optimize performance. AM J SPORTS MEDICINE,1984, 12 (1), 44—51.
15. UDRISTOIU A. : Baza energetică a efortului fizic dozat pe un ergociclu Pegas. EDUCAȚIE FIZICĂ și SPORT, 1986, 39 (11), 51—57.
16. WITHERS R.T. : SHERMAN W.M. et al. : Muscle metabolism during 30, 60 and 90 s of maximum cycling on an airbraked ergometer. PROCEEDINGS of the AUSTRALIAN PHYSIOLOGICAL and PHARMACOLOGICAL SO-,CIETY, 1989, 20 (1), 60 p.

GH. DUMITRU : Les réserves glycogéniques de l'organisme et leur importance

Les réserpes en glycogène de l'organisme sont relativement et pratiquement épuisables en 90 minutes environ dans le cas d'un effort d'intensité de 70—75% de la consommation d'oxygène.

Le glycogène existant dans le cerveau est extrêmement réduit (environ 1,5 g), tandis que le nécessaire est estimé à 5 g/h environ. Ainsi, nous pouvons comprendre la très stricte dépendance du systèms nerveux à l'égard de la glucose contenue dans le sang et le risque d'apparition des phénomènes de souffrance lorsque le taux de glucose baisse au-dessous de 0,5 g/h.

une énergie exclusive du muscle respectif. Dans le cas de certains sports ou

Contrairement au glycogène hépatique, le glycogène musculaire constitue sépreuves, le glycogène musculaire baisse de manière vertigineuse à cause de l'effort prolongé et le rendement sportif baisse lui aussi.

Pour ces raisons, le sportif est soumis, après l'effort, à une action de redressement, de récupération des substances énergétiques nécessaires à soutenir l'effort suivant dans le cadre des entrainements.

Dans le régime almientaire du sportif de performance, on tient compte de compte de la consommation de glycogène durant l'effort et on compose des régimes alimentaires adéquats.

GH. DUMITRU: The Glycogemic Reseves of the Body and their Importance

Practically speaking, the glycogenic reserves of the body are relatively inexhaustible in approx. 90 minutes in the case of an intensive effort where there is a 70—75 per cent oxygen consumption.

The glycogen existing in the brain is extremely low (roughly 1.5 g/h); the amount that is required is establishedat roughly 5 g/h. Hence, the nervous system strictly depends on the glucose existing in blood; when the latter declines to below 0.5 g/h a number of disturbances may occur.

Unlike the hepatic glycogen, the muscular one is a reserve of energy for the respective muscle. In a few sports branches, because of prolonge defforts, the muscular glycogen declines substantially thus entailing the sportsmen's lower efficiancy.

That is why sportsmen should be subject to a recovery process khen the energy substances required are to be replenished.

It is thus necessary to take into consideration the glycogen consumption when establishing the diet of performance sportsmen.

RISCUL UTILIZĂRII STEROIZILOR ANABOLIZANȚI ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

GEORGIANA PATZAICHIN — farmacist cercetător științific

MIA LAMOR — biochimist cercetător științific

GRAȚIELA VÂJIALA — chimist cercetător științific pr. IIII

În antrenamentul de performanță contemporan, o mare importanță o are redresarea cît mai rapidă a capacității de efort înainte de efectuarea efortului următor. Pentru aceasta se utilizează mai multe metode care au drept scop scurtarea duratei proceselor de repaus din organism și eliminarea rapidă a urmărilor efortului, ba chiar ridicarea, în măsura posibilităților, a potențialului de efort inițial. Acestea permit creșterea frecvenței, volumului și calității efectuării exercițiilor, fapt datorită căruia crește eficiența antrenamentului.

Dintre metodele utilizate în creșterea eficienței antrenamentului, un rol important îl au mijloacele farmacologice, a căror sarcină principală este reglementarea dirijată a desfășurării proceselor metabolice, care se modifică cel mai mult în perioada eforturilor maxime.

Precizăm că farmacologia poate ajuta pregătirea sportivilor — în limite fiziologice — dar nu duce la obținerea performanței sportive în mod direct. Acest lucru se poate realiza pe două căi (3, 9) :

a) susținerea biologică a eforturi ;

b) accelerarea refacerii după efort, prin efecte de compensare.

La folosirea medicamentelor în scopul susținerii efortului și a favorizării refacerii, trebuie luați în considerație următorii factori :

— proprietățile farmacodinamice ale produsului farmaceutic, inclusiv intervenția sa ca factor metabolic important în efort sau refacere ;

— proprietățile farmacocinetice a căror cunoaștere permite o dozare corectă, respectiv asigură o concentrație suficientă la locul de acțiune ;

— caracteristicile metabolice ale tipului de efort (efortul de scurtă durată presupune un consum mare de fosfați macroergici, iar în efortul de lungă durată predomină procesele aerobe), pierderea de apă și electroliți prin transpirație ;

— particularitățile metabolice individuale inclusiv gradul de adaptare metabolică indusă de antrenament ;

— reactivitatea psihică a sportivului care impune o atitudine diferențiată, mai ales atunci cînd se administrează substanțe ce exercită influențe asupra S.N.C.

Medicația de efort și de favorizare a refacerii post efort, cuprinde substanțe sintetice sau naturale care au efecte ergo sau trofotrope, în vederea reechilibrării biologice. Această medicație are atît scop profilactic cît și curativ, deoarece ea accelerează refacerea și poate contribui indirect la susținerea biologică a efortului următor. Modul de acțiune al acestor substanțe se referă la efectele favorabile asupra oboselii generale sau locale induse de efort ; unele au efecte antitoxice și anabolice post efort, altele psiho și miorelaxante (1).

Aceste substanțe se clasifică în două mari categorii :

A — produse farmaceutice care au în compoziția lor substanțe asemănătoare constituenților biochimici naturali ai organismului (hidrocarbonate, lipide, proteine aminoacizi, vitamine, săruri minerale). (6)

B — produse chimico-farmaceutice străine de constituenții biochimici naturali ai organismului și care sînt utilizate de sportivi în scopul creșterii artificiale a performanței — numite substanțe dopante (5).

De-a lungul anilor s-a încercat definirea administrării de substanțe dopante, cea mai sugestivă definiție fiind următoarea: „este considerat ca dopaj faptul de a administra conștient, în vederea sau în timpul unei competiții sportive, substanțe destinate să mărească artificial și temporar posibilitățile fizice ale unui sportiv și care dăunează sănătății acestuia" (legea franceză nr. 65412 din 1 iunie 1965 (2).

Produsele dopante au fost semnalate în asenalul terapeutic al sportivilor la sfîrșitul anului 1950. Pe lîngă stimulentele tradiționale, ca amfetaminele și cofeina, numărul substanțelor dopante folosite de sportivi a crescut considerabil, de la an la an dopajul căpătînd forma unui program destinat să-și arate roadele în timpul sezonului de antrenament, dar al cărui efect să se păstreze și în timpul perioadei competiționale de vîrf.

La începutul anilor '60, alături de stimulentele clasice al căror efect stimulator este de scurtă durată, și-au făcut apariția medicamentele din grupa steroizilor anabolizanți (SA).

Aceste medicamente au fost utilizate, la început, de halterofili și atleți din acele discipline sportive care reclamau o forță musculară crescută. După aceea, folosirea anabolizantelor s-a extins și asupra altor ramuri sportive.

În ultimul deceniu s-a creat o modă a dopajului cu steroizi anabolizanți, procedură care ignoră baza etică și umană a sportului și aduce grave prejudicii stării de sănătate a sportivilor.

O cît de mică perturbare în balanța hormonală a organismului, poate da naștere la consecințe severe privind starea de sănătate. În urma folosirii steroizilor anabolizanți, numeroși specialiști semnalează o permanentă dereglare a sistemului propriu de control a balanței hormonale care poate duce la modificări cu consecințe grave asupra stării de sănătate.

Perturbarea echilibrului hormonal al organismului este determinată de alterarea ratei de diviziune a celulelor în anumite țesuturi, ceea ce se pare că facilitează dezvoltarea tumorilor la vîrsta copilăriei. Este cunoscut că atunci cînd un organ sau un țesut este afectat suferă întreg organismul, iar reacția de răspuns diferă de la un individ la altul.

Importante organe (ficat, rinichi, sistemul cardiovascular, SNC) și sistemul endocrin sînt puternic afectate de administrarea SA.

Cel mai puternic afectat, de administrarea SA, este ficatul, care este sediul metabolizării acestora. Implicațiile grave la care se poate ajunge sînt colestazie progresivă, hepatită medicamentoasă, carcinom hepatocelular, care se poate maligniza.

Apar modificări la nivelul metabolismelor glucidic, lipidic și în catabolismul hormonilor adrenocorticosteroizi, se pot forma cheaguri, iar o administrare îndelungată poate provoca hepatită medicamentoasă și chiar carcinom hepato-celular (7).

Steroizii anabolici afectează, sub diferite forme, sistemul nervos central, mai ales la nivelul hipotalamusului și al glandei hipofize, care constituie „axa hipotalamo-hipofizară", alcătuită dintr-o adevărată rețea de reglare în cascadă a activității glandelor endocrine. Are loc o creștere a secreției de ACTH (hormonul adrenocorticotrop), răspunzător de creșterea secreției hormonale a glandelor suprarenale, rezultatul fiind creșterea retenției de sodiu și apă.

Sub administrarea de anabolizante, crește activitatea sistemului nervos simpatic, consecințele fiind creșterea agresivității întregului comportament, fenomene de vasocontricție periferică, excitația mușchilor netezi, hipersecreție de catecolamine. Hipersecreția catecolaminelor și vasocontricția duc la creșterea presiunii sîngelui, problemă deosebit de serioasă, cu implicații directe asupra rinichiului și inimii (8).

Administrarea îndelungată și în cantitate mare, la bărbați, are efecte inhibitoare asupra secreției de hormonigonadotropi hipofizari, asupra dimensiunii testiculelor și asupra supermatogenezei. La femei, se produce o virilizare a caracterelor, manifestată prin îngroșarea vocii, creșterea pilozității faciale și corporale, perturbări ale ciclului menstrual ș. a.

Steroizii anabolizanți au tendința de a crește colesterolul și trigliceridele din sînge, fapt care nu implică riscuri grave depinzînd, însă de modul în care organismul folosește acest colesterol.

Unul dintre pericolele cele mai frecvente și cele mai grave care-i amenință în mod direct pe consumatorii obișnuiți de anabolizante, sînt leziunile tendoanelor. Ele merg de la banala tendință recidivantă la rupturi parțiale și totale ale tendoanelor. Ele sînt explicabile, deoarece, anabolizantele provoacă o hipertrofie musculară cu atît mai marcată cu cît sînt asociate cu un antrenament intens și cu un regim hiperproteic. Tendoanele, care nu cresc nici în volum și nici în forță, suportă tracțiuni cu atît mai insuportabile și susceptibile de leziuni, cu cît hipertrofia musculară este mai puternică și cu cît eforturile sînt intense, scurte și repetate (10)

Cel mai adesea suferă articulațiile genunchiului și gleznei.

Pielea suferă, de asemenea, în urma administrării de SA. Crește activitatea glandelor sebacee, se instalează acneea (mai ales la femei și adolescenți), se produce o îngroșare a epidermei. Au fost semnalate cazuri de tumori ale pielii.

Reacțiile adverse ale medicației anabolizante sînt și mai severe în cazul administrării la copii și adolescenți, deci în perioada prepubertară și pubertară.

Deși opiniile privind folosirea medicamentelor în scopul ameliorării artificiale a performanțelor sînt împărțite, unii negînd orice utilitate a medicamentelor, iar alții făcînd din aceasta un mit, noi optăm pentru folosirea judicioasă a medicamentelor nedopante, mai ales a unor substanțe la limita dintre factorii nutritivi și medicamentele propriu-zise, care pot fi deosebit de utile pentru pregătirea biologică a sportivilor, fără însă ca aceasta să se substituie antrenamntului rațional, odihnei în condiții optimale și aportului alimentar suficient și echilibrat.

Putem concluziona că toți cei implicați în activitatea sportivă trebuie să militeze pentru promovarea unor principii morale și a echității sportive, nu numai prin informarea sportivilor asupra riscurilor sănătății, dar și prin promovarea adevăratelor valori ale activității sportive de performanță.

BIBLIOGRAFIE

1. BROOKS R, V., FIRTH R, G., SUMMER N, A. — Sport Med. 9, 89—92, 1975.
2. COMMANDRE F., PERIE H., PIEROTTI F., AUBERT N. — Lyon Med. and Sciences in Sports, 3, 181, 1973.
3. CĂTĂNICIU V. : Medicația în sport și refacere, El. Sport—Turism, București
4. DOPINGLISTE : Sport medizinischer Dienst der DDR—1982.
5. DRĂGAN I. : Medicina sportivă. Ed. Sport-Turism, București, 1982.
6. JAMES E. W. : Androgen steroids in sport, 1981.
7. NORET A. : Le dopage, Ed. Vigot, vol. 15, 1981.
8. STROESCU V. : Bazele farmacologice ale practicii medicale, vol. I, Ed. Medicală, București, 1984.
9. WILLIAMS M., DOODWIN A., PERKINS R., BOLHIE J. — Med. and Sciences in Sports, 3, 181, 1983.

GEORGIANA PATZAICHIN et collaborateurs : Le risque de l'utilisation des stéroides anabolisants dans le sport de performance

Parmi les méthodes servant à hausser l'efficience de l'entraînement, un rôle important revient aux moyens pharmacologiques ayant la principale tâche de réglage dirigé du déroulement des processus métaboliques, qui sont soumis à la plus ample modification pendant la période des efforts maximaux.

Selon les auteurs, la pharmacologie peut aider la préparation des sportifs dans des limites physiologiques, mais elle ne conduit pas à l'obtention de la performance sportive de manière directe. La performance peut être réalisée par deux voies :

— le soutien biologique des grands efforts ;

— l'accélération du redressement consécutif à l'effort, par des effets de compensation.

La médication d'effort et au profit du redressement post-effort, comprend des substances synthétiques ou naturelles à effets ergoou tropho-tropes en vue du rééquilibrage biologique. Le but de cette médication est aussi bien prophylactique que curatif, car elle accélère le redressement et peut contribuer indirectement au soutien biologique de l'effort suivant. Le mode d'action de ces substances se réfère aux effets favorables sur la fatigue générale ou locale consécutive à l'effort.

En dehors des stimulants classiques dont l'effet est de courte durée, au commencement des années '60 sont apparus les médicaments du groupe des stéroides anabolisants.

Ces médicaments ont été utilisés au début dans l'athlétique lourde pour accroître la force musculaire et, ultérieurement, par d'autres sports. Ayant produit de graves préjudices à la santé des sportifs, l'usage de ces médicaments a été interdit.

GEORGIANA PATZAICHIN and Team : The Risk of Using Anabolizing Steroids in Performance Sports

Pharmacological means play a most important role in obtaining higher efficiency in training as they regulate the metabolic processes which suffer alteration during maximum efforts. The authors point out that although the latter may be of help in the training of sportsmen, they do not lead directly to higher performance. That is why one has to concentrate at the same time on :

— biological support (in cases of great efforts) ;

— an accelerated recovery after effort, by resorting to compensation effects.

The medical treatment meant to diminish efforts and favour recovery includes synthetic and natural medicines with ergo or trophotropic effects. This medication has both prophylacitc and curative purposes because it accelerates recovery and may indirectly contribute to ensuing a biologic support for other efforts. Medicines may have favourable effects in general or local fatigue.

In the early 1960 s anabolizing steroids energed alongside short term classical stimulating medicines. At first the former were used only in certain branches of sports with a view to increasing muscular strength ; gradually their use was extended, but having had harmful effects they are now forbidden.

MODALITĂȚ DE PRELUNGIRE A VIEȚII

Prof. LEON ROPOT

Devine tot mai limpede că, astăzi, comunitatea internațională a depășit stadiul declarativ și că nu mai dorește, dar nici nu mai poate eluda, ignora sau minima'iza problema atît de spinoasă, de delicată și semnificativă a vîrstei a III-a, a prelungirii vieții acestor oameni ajunși în „zona" pensionării. De aceea, cînd mai aud ironii și insinuări precum, de pildă: **„cînd ai intrat în perimetrul pensionării ai ieșit deja din istoria vie"** zîmbesc cu îngăduință, cu o anume comprehensiune. Aceste pseudocugetări nu pot, firește, schimba sau modifica esența problemei, care ne implică, de fapt, pe toți muritorii, pe toți „homo sapiens".

Credem că nu-i lipsit de interes să evocăm și faptul că sub aspect demografic tema abordată capătă proporții. În urmă cu doi ani am aflat, bunăoară că în U.R.S.S. există cca. 60.000.000 persionari! Un mic calcul ne-a permis să constatăm, deci, că la 4,2 oameni, unul este pensionar. Printr-o aproximativă extrapolare am stabilit astfel că în China ar trăi cca un sfert de miliard de pensionari, în India cca. 200.00.000, iar în S.U.A. cca. 50.000.000—55.000.000 pensionari. Să recunoaștem că ne găsim în prezența unor mulțimi (și cifre) realmente impresionante. Din păcate, cifrele privind numărul persoanelor de vîrsta a III-a și a IV-a din țara noastră nu ne sînt cunoscute, dar dacă ne-am ghida după criteriul calculului anterior ar trebui să estimăm că și în România există actualmente (în zona abordată) cca 4.000.000—4.500.000 oameni-pensionari, bărbați și femei. Socotim că cifra (chiar aproximativă) vorbește de la sine. Repetăm: ne aflăm în fața unei uriașe „armate", care pretinde, cu stringență, un statut propriu, grija și preocuparea permanentă a societății și în acest sens.

Am încercat să evidențiem și în articolul precedent modalitățile specifice ale educației fizice vizavi și în sprijinul acestei categorii de vîrstă și am solicitat intervenția operativă și pertinentă a factorilor responsabili pentru elaborarea unui program complex, de lungă durată, care să aibă un fundament durabil. De altfel, sîntem convinși că (de exemplu) dacă în Japonia s-a ajuns la media de 74—75 ani, cît reprezintă azi speranța de viață în „Țara Soarelui-Răsare", aceasta se explică în primul rînd prin canalizarea eforturilor și perseverarea continuă în direcția transpunerii unui plan național, întemeiat pe măsuri și premise multiple, pragmatice și temeinice, în slujba milioanelor de cetățeni ajunși la această vîrstă. Și aici, în problemele demografice, niponii devin un model, o paradigmă...

Despre modalități specifice ale educației fizice, în folosul vîrstelor a III-a și a IV-a am comentat recent. Dar, sincer vorbind, nu le-am epuizat. Am lăsat la urmă, dar nu în ultimul rînd, practicarea turismului „per pedes" și pe bicicletă. Firește, această preocupare este pe cît de plăcută și atrăgătoare, pe atît de instructivă. Ea poate fi efectuată atît în interiorul orașelor și satelor unde locuim, cît și în afara lor. Totul este să respectăm indicațiile terapeutice prescrise și atunci cînd este vorba de mersul de voie sau mersul vioi. Mai precis: nu țintim nici o performanță, nu ne vom epuiza, nu ne vom supune unor riscuri inutile.

Am citit recent un studiu despre mers, realizat de dr. Y. **Yarom** de la Institutul de educație fizică și sport „Wingate" din Nathania (Israel). După ce insistă asupra efectelor benefice ce le generează acest gen de mișcare asupra practicanților specialistul israelian recomandă controale medicale periodice, cu caracter preventiv. Dr. **Yarom** deține o anume cazuistică și apreciază că acest control ar avea, desigur, un caracter profilactic, de asigurare. El nu omite să recomande și tinerilor (chiar) mersul vioi sub forma marșului, practicat zilnic minimum 40—45 minute.

Educație fizică și sport, nr. 7—8, 1990, pag. 61

Îndrăznim să amintim în acest context și de „Terapia naturistă", dezvoltată pe larg în două cărți de către Dr. **Maria** și **Pavel Chirilă**. Ea poate constitui un trainic suport și pentru viața și activitatea dinamică a oamenilor vîrstelor a III-a și a IV-a. Această terapie pornește de la teoria anonimă, care afirmă ca ideal moral, individual și social întoarcerea la natură (adaptată la cerințele sfîrșitului de secol și mileniu) și care susține că forțele naturii au un rol primordial în echilibrarea și vindecarea ființelor umane. Cei doi specialiști homeopați împart mijloacele acestei terapii deosebit de interesante în :

1) **Fitoterapie** (folosirea preponderentă a medicamentelor extrase din plante, fără chimizare).

2) **Homeopatie** (ramură a medicinei care vindecă maladiile prin metoda **similitudinii,** în contrast cu **Alopatia,** medicina clasică, care tratează bolile prin metoda **contrariilor)**

3) Regimul igenico-dietetic (care se referă la alimentația rațională).

4) **Regimul de viață naturist,** care are în vedere : ritmul de viață, alternarea efort-odihnă, alternarea efort fizic — efort intelectual, somnul, ritmul circadian, săptămînal, lunar, adică bioritmul uman.

Firește, specialiștii în problemele senectuții au datoria (credem noi) să aprofundeze aceste teme și să le adapteze la potențialul oamenilor pe care-i consiliază.

Apreciem doar (însă, prin aceasta nu dorim, desigur, să scădem din valoarea indiscutabilă a studiilor semnalate) că valoroșii medici vor trebui să mai îmbogățească arsenalul modalităților din domeniul caracteristic al educației fizice, pentru a spori eficiența și volumul lor.

Și deoarece noi, cei ce activăm sau am muncit în domeniul educației fizice nu sîntem exclusiviști și, deci, nu considerăm că știința ce-o slujim este un panaceu universal, în orice situație, dorim să vă mai supunem atenției și o memorabilă inițiativă din alt „sector" care a adus o contribuție deosebită și își aduce și azi contribuția la regăsirea speranței în viață, de către oamenii vîrstei a III-a și a IV-a. Deci, începem cu o întrebare : vă spun ceva inițialele U3 A ? La început nici nouă nu ne-au spus prea mult. Despre ce-i vorba ? În urmă cu ceva ani, la Toulouse, în Franța, din inițiativa unor oameni ingenioși și de bine, a luat ființă o universitate sui-generis : Universitatea vîrstei a a III-a. Da, da, nu-i nici o farsă ! Cu sprijinul unor profesori care predau gratuit și prin contribuția cursanților (persoane aparținînd ambelor sexe, între 50—80 de ani și mai bine), acest institut de învățămînt superior, independent de autoritățile de stat, a început să funcționeze regulat. Sumele plătite de către cursanți erau modice și se achitau o dată la 6 luni. Contra acestei sume, ei pot frecventa orice curs, fie el economic, literar, artistic sau tehnic. Nu există examene, nu există performanțe ; fiecare vine la cursuri de plăcere, unde-i place, ideea principală fiind de-a învăța eventual ce n-ai putut acumula în tinerețe sau ceva mai tîrziu. Doriți să știți efectul sau efectele ? Sînt (fără exagerare), pur și simplu, senzaționale ! Zeci și sute de oameni vîrstnici au năvălit literalmente spre această „Universitate a senectuții". Interesant este că acești cursanți, unii niște „lupi singuratici" anterior, au legat și strînse legături între ei : astfel, s-au închegat și amiciții durabile, pe fondul unor preocupări docte, plăcute și absorbante. Experimentul s-a extins și în alte orașe franceze cu același succes și cu un număr tot mai mare de cursanți. Toți, dar absolut toți studenții, cu potențialul de care dispun, sînt sîrguincioși și consecvenți.

Un profesor englez spunea ulterior, în glumă, că : „Nu există niciodată intenție de copiere sau bruiere a „orelor". **Cambridge** a fost primul oraș englez care a încercat și el experimentul francez, această inițiativă extinzîndu-se apoi în alte 121 orașe de pe insulă. Cursanții, care știu să-și „umple" timpul cu atîta folos, au înțeles că aceste cursuri nu e bine să le întrerupi ! Ei au ajuns la concluzia că a învăța este : „ca și cînd vîslești contra curentului (mai ales, la vîrsta lor) ; dacă te oprești, curentul te duce înapoi. Acest sistem unic de învățămînt a provocat un mare interes, răspîndindu-se apoi în multe țări ale bătrînului continent. Aceste universități nu sînt păgubite întru nimic.

Ce-am putea spune despre acești oameni adorabili, reintegrați, practic, în circuitul vieții ? Sînt fericiți, trăiesc din plin și cu folos momentul, fiind atrași mereu în inefabila vîltoare a vieții, prin intermediul acestui original sistem de

învățământ. Capacitatea de selecție a memoriei lor, bazată pe instinctul de conservare, evită balastul inutil. Fiecare își apropie ce-l interesează și desigur ce-i lipsește.

În momentul în care dorim să încheiem aceste rînduri, care evocă, parcă, un miracol, dar care sînt pe deplin autentice, gîndurile ne zboară la neuitatul, strălucitul, dar nefericitul OVIDIU care exclama cîndva: „Acolo, la marginea deznădejdei, vei regăsi SPERANȚA".

L. ROPOT: On a Longer Life Expectancy

In each community the third age should be taken into careful consideration. Unfortunately, the problem has not been one of concern in our country so far. Statistical data abroad point to a longer lifespan due to a higher quality of life and greater comfort.

In Japan, the general life span is set between 74 and 75, a fact which is the result of regular physical exercise.

The specialists in old age show that the causes of a longer life span are:

— the alternation of effort and rest;

— the alternation of physical and intellectual effort;

— sllep;

— the weegly and monthly biorhythm.

Mention should be made in this respect of the university opened in Toulouse, France for the third and fourth ages, where „students" come to classes on economy, literary, artistic and technical problems and pay a very little sum of money for much pleasure. The English are following suit. Maybe the Romanians will do the

L. ROPOT: De nouveau sur les modalités de prolonger la vie

Le troisième âge est un âge significatif dont la société doit tenir compte. Dans notre pays, malhereusement ,on ne connaît pas les chiffres de cet âge des retraités, hommes et femmes. Les statistiques de l'étranger montrent toujours la hausse de la longévité del a vie comme un reflet fidèle du niveau de vie, du confort.

Dans „Le Pays du Soleil levant", la longévité a atteint des chiffres élevés — entre 74 et 75 ans — et cette situation est redevable, en grande partie, aussi à la pratique de l'exercice physique des japonais sous diverses formes jusqu'à un âge très avancé.

Les spécialistes des problèmes de la sénescence ont étudié les causes conduisant à la longévité; elles seraient:

— l'alternance effort-repos;

— l'alternance effort physique-effort intellectual;

— le commeil;

— le biorythme hebdomadaire et mensuel.

Grâce à l'initiative d'une série de personnes ingénieuses et bienveillantes, on a ouvert en France à Toulouse, une université destinée aux et âges; contre une somme d'argent modique, les „élèves" fréquentent avec plaisir les cours des sections économique, littéraire, artistique ou technique. Le succès étant total, les britanniques ont suivi l'exemple des français. Et nous... à quand?

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub formă clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate. titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revin în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

ADRIAN DRAGNEA: Richtlinien für die Formulierung der Körpererziehungsziele und Festlegung des Inhalts deren Lehrprogramme 1
CONSTANTIN DIRJAN, CORNELIA MIRCIOIU u. CRISTIAN TABARAS: Sprache und Kommunikation in Vorbereitung und Wettkampf . . 7
ELENA PLOCON, DUMITRUL ALEXANDRESCU: Studium über sprint spezifische Parameter wie aufgenommen bei den Olympische nSpielen im 1988 13

KORPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

VALERIU FARCAS: Beiträge zur Enwicklung der Ausdauer bei den Gymnasialschülern (I) . 23
VASILE DRAGOMIR: Neue Beziehungen in der TTurnstunde 27

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

SABINA MACOVEI: Das „Stretching" als Ausbildungsmittel den Leistungsforderungen an die rhythmische Sportgymnastik angepasst 31
IULIAN VILCU: Die Körperausbildung in Frauenfussball . 37

SPORTMEDIZIN

GHEORGHE DUMITRU: Die glykogenischen Reservestoffe des Organismus und deren Rolle in der energetischen Wirtschaftlichkeit der körperlichen Belastung 16
GEORGIANA PATZAICHIN, MIA LAMOR, GRATIELA VIJIALA: Das Risiko des Gebrauchs von Steroiden im Leistungssport . 57

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

LEON ROPOT: Mittel zur Verlängerung des Lebens . . . 61

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

АДРИАН ДРАГНЯ: Направления в определении целей физического воспитания и в принятии содержания программ этого предмета в школе 1
КОНСТАНТИН ДЫРЖАН, КОРНЕЛИЯ МИРЧОЮ, КРИСТИАН ТАБАРАШ: Язык и сообщение во время подготовки и соревнований 7
ЕЛЕНА ПЛОКОН, ДУШИТРУ АЛЕКСАНДРЕСКУ: К изучению отдельных параметров, специфичных спринта и зарегистрированных на Олимпийских играх 1988 года 13

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ВАЛЕРИУ ЮАРКАШ: К развитию выносливости у учащихся гимназиальной школы (I) 23
ВАСИЛЕ ДРАГОШИР: Новые отношения на уроке физического воспитания 27

ТЕХНИКА—МЕТОДИКА—ТРЕНИРОВКА

САБИНА ШАКОВЕЙ: „Стретчинг" — средство для подготовки, приспособленное для требований художественной гимнастики высших достижений (I) 31
ЮЛИАН ВЫЛКУ: Физическая подготовка в женском футболе . . . 37

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ГЕОРГЕ ДУШИТРУ: Гликогенические резервы организма и их значение для энергетической экономии физического усилия 46
ДЖОРДЖИАНА ПАТВАЙКИН, ШИА ЛАМОР, ГРАЦИЕЛА ВЫЖИАЛА: Риск использования анаболиков в спорте высших достижений 57

СПОРТ—ОТДЫХ—ЗДОРОВЬЕ

ЛЕОН РОПОТ: Способы продления жизни 61

Tipografia Universul c. 2424

41 404

Lei 10

Urăm
tuturor cititorilor
și colaboratorilor
noștri
La mulți ani!